

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE
HELP DESIGN - PARTNERSKÉ VZTAHY
ELIŠKA PESLOVÁ

OBSAH

■ Úvod

PROHLÁŠENÍ O AUTORSTVÍ
ZADÁNÍ
MOTIVACE
CÍLE
PODĚKOVÁNÍ

■ ANALÝZA

ANATOMIE VZTAHU

VÝVOJ
KRIZE

ROZBOR PROBLÉMŮ VE VZTAZÍCH A JEJICH ŘEŠENÍ

NEZNALOST SEBE SAMA
KOMUNIKAČNÍ PROBLÉMY
OBECNÉ PROBLÉMY

VYBRANÉ FUNKČNÍ PSYCHOLOGICKÉ TEORIE

PĚT JAZYKŮ LÁSKY - GARY CHAPMAN

Slova ujištění
Pozornost
Skutky
Dary
Fyzický kontakt

SEDM PRINCIPŮ JOHNA M. GOTTMANA

Vzájemné poznávání a rozšiřování přátelství
Pěstování vzájemných sympatií a obdivu
Vstřícnost
Přijímání partnerova vlivu
Řešení řešitelných problémů
Překonávání patových situací
Vytváření společného smyslu

VÝZKUM

PRVNÍ DOTAZNÍK A ROZHOVORY

Odhad kazyku
Společné bydlení a vliv na komunikaci
Sdílení pocitů a vliv na komunikaci

DRUHÝ DOTAZNÍK

PÁRY K ROZHOVORŮM

CÍLOVÁ SKUPINA

■ REŠERŠE

REŠERŠE PRODUKTŮ

CRUSHH
KINDU
CARD DECKS
RAFT
HONEY DUE
COUPLE APP
DOKONALÝ PÁR
PATHSHARE
GLOW

NÁVRHY Z VÝZKUMU (METODA CRAZY EIGHT)

PULZNÍ OXYMETR
POMŮCKA PŘI HLEDÁNÍ SPOLEČNÝCH KOMPROMISŮ (PAPÍR, MOBILNÍ APLIKACE)
ZBAVOVÁNÍ SE STRESU (JEDNOTLIVĚ SPOLEČNĚ, NEMLUV NA MĚ)
ZBAVENÍ SE RUŠIVÝCH ELEMENTŮ - ELEKTRONIKY (APLIKACE KDO KOMU POMŮŽE)
VZORCE HÁDEK
POSÍLENÍ NAPLŇOVÁNÍ CITOVÝCH NÁDOB
POZNÁVACÍ HRA - MAPY LÁSEK
PRŮVODCE ZPRACOVÁNÍ PŘEDCHOZÍCH EMOČNÍCH ZRANĚNÍ
ROZDĚLENÍ DOMÁCÍCH PRACÍ
PARTNERSKÝ ROBŮTEK
PLNĚNÍ CITOVÝCH NÁDOB (PĚT JAZYKŮ)
NÁSTĚNKA PODLE JAZYKŮ - PLNOST CITOVÉ NÁDOBY
MOTIVUJU PARTNERA, ABY MI VYJÁDŘIL, CO POTŘEBUJI
SPLNĚNÁ PŘÁNÍ A PROSBY
UPOMÍNKOVAČ KVALITNĚ STRÁVENÉHO ČASU S REFLEXÍ PRO PARTNERA
PSANÍ TAJNÝCH PŘÁNÍ
SPOLEČNÉ VZPOMÍNKY
OCENĚNÍ, BODY ZA POSÍLENÍ PRINCIPŮ GOTTMANA
ÚČINNÉ POKUSY O NÁPRAVU

VÝSTUP REŠERŠE

■ FORMULACE VIZE

RÁMCOVÝ HARMONOGRAM

INSPIRACE

KONCEPČNÍ VÝCHODISKA (HODINY ZRCADLO, APLIKACE)

APLIKACE
HODINY
ZRCADLO

■ PROVĚŘOVÁNÍ VARIANT

SKICOVÁNÍ

KONZULTACE S UŽIVATELI

TESTOVÁNÍ

■ SYNTÉZA

KONCEPT NÁVRHU

APLIKACE
ZRCADLO

STORYBOARD

CÍLOVÝ ZÁKAZNÍK

ESTETIKA A ERGONOMIE

MATERIÁL A TECHNOLOGIE

MORÁLNÍ ŽIVOTNOST VÝROBKU

■ ZÁVĚR

REFLEXE

■ ZDROJE

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta architektury	
Autor: Eliška Peslová	
.....	
Akademický semestr: letní semestr	rok 2020 /
.....	
Ústav: Ústav designu	číslo 15150 /
název:	
Téma bakalářské práce - český název: Help design	
.....	
Téma bakalářské práce - anglický název: Help design	
.....	
Jazyk práce: čeština	
.....	
Vedoucí práce:	Prof. ak. soch. Marian Karel
Oponent práce:	Mgr. Pavel Šplíchal
.....	
Klíčová slova (česká):	help design, párová terapie, partnerské vztahy, zrcadlo, aplikace
Anotace (česká):	Bakalářská práce se zabývá péčí o partnerské vztahy z pohledu designu. Cílem je přiblížit psychologické poznatky lidem k užívání do běžného života. Navrhuji koncept, který vychází z uživatelského výzkumu a splňuje kritéria psychologických studií. Výsledným produktem je zrcadlo a mobilní aplikace.
Anotace (anglická):	The bachelor thesis reflects relationships from design perspective. The goal is to introduce psychological theories to people in real life. I made the research and I designed solution. The final product is mirror and mobile app.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl veškeré použité informační zdroje v souladu s „Metodickým pokynem o etické přípravě vysokoškolských závěrečných prací.“

V Praze dne

Podpis autora bakalářské práce

Tento dokument je nedílnou, povinnou součástí bakalářské práce i portfolia (titulní list)



2/ ZADÁNÍ bakalářské práce

jméno a příjmení: ELIŠKA PESLOVÁ

datum narození: 24.10.1997

akademický rok / semestr: 2019/2020 LS 2020

obor: PRŮMYŠLOVÝ DESIGN

ústav: DESIGNU

vedoucí bakalářské práce: PROF. AK. SOCH. MARIAN KAREL

téma bakalářské práce:

viz přihláška na BP

zadání bakalářské práce:

1/ popis zadání projektu a očekávaného cíle řešení

HELP DESIGN SE ZAMĚŘENÍM NA CÍLOVOU SKUPINU, UŽIVATELSKÝ VÝZKUM, MODEL

2/ popis závěrečného výsledku, výstupy a měřítka zpracování

UŽIVATELSKÝ VÝZKUM A REŠERŠE

MODEL

PORTFOLIO

3/ seznam případných dalších dohodnutých částí BP

Datum a podpis studenta

20.2.2020 *Urb*

Datum a podpis vedoucího BP

M. Karel

registrováno studijním oddělením dne

ÚVOD

Motivace

Každý vztah je o péči, pokud o něj nepečujeme a nestaráme se, tak postupně odchází. Někdy je to pro nás ale těžké a neumíme si sami poradit. Pro spoustu párů je těžké jít se svými problémy na psychoterapii a tak bych ráda vytvořila mezistupeň, který by pomohl v těchto případech. Jakousi preventivní pomůcku, která párům pomůže udržovat jejich vztah.

Proč se lidé přestávají milovat? Proč spolu nedokážou žít? Kam se láska po čase vytrácí? S těmito otázkami se setkala většina lidí. „*Otázky, které mi můj známý ze sedadla 5A položil, jsou otázky, na které dnes hledají odpovědi tisíce ženatých a rozvedených lidí. Někteří je kladou svým přátelům, někteří poradcům, duchovním, někteří jen sobě samým.*“¹ takhle uvádí knihu Gary Chapman a já bych ráda přispěla pomocnou berličkou pro vyřešení těchto otázek.

Mým cílem je přiblížit poznatky z psychologie, které o vztazích máme, lidem. Chci je uvést pomocí designu do praxe, tak aby je páry mohly používat. Dokud si to budeme jen číst, nebude to fungovat. Gary Champan říká, že si z návodů vybereme jen dva tři sympatické, kterými se řídíme jen chvíli a nakonec je opustíme. Chtěla bych navrhnout něco, co bude párům stále přizpívat k zlepšování jejich vztahu.

Cíle

Cílem práce je vytvořit základnu z psychologických vědeckých poznatků a na nich postavit svůj vlastní výzkum v péči o partnerské vztahy z pohledu designu. Přenést vědecké psychologické poznatky do praxe, takovým způsobem, aby byli použitelné pro běžnou společnost.

Chci vytvořit mezistupeň mezi tím, kdy si partneři řeší vztah úplně sami a kdy začnou navštěvovat párou terapii. Udělat předstupuň párové terapii a umožnit lidem se starat o vztah sami i když už nějakou pomoc potřebují. Péče o vztahy není samozřejmá a jednoduchá, myslím, že je víc než žádané využívat poznatky z psychologie. Využít je v běžném životě mezi lidmi.

Poděkování

Touto cestou bych velice ráda poděkovala všem, kteří mi byli oporou po dobu tvorby mé bakalářské práce.

Poděkovat bych chtěla mému vedoucímu bakalářské práce prof. ak. soch. Marianu Karlovi a MgA. Josefu Šafaříkovi, DiS., Ph.D. za jejich odborné vedení.

Dále mé velké dík patří MgA. Jitce Frouzové za konzultace, odborné směřování a cenné připomínky.

Děkuji také mým spolužákům, kteří mi byli po celou dobu velkou oporou a dali mi jiné pohledy na můj projekt. Jmenovitě především Kačce, Sáře, Báře a Davidkovi.

Děkuji všem, kteří mi vyplnili dotazníky a vedli se mnou rozhovory. Přispěli velkou částí ke vzniku této práce.

V neposlední řadě patří mé poděkování také mé rodině, příteli a přátelům, kteří mi byli oporou po celou dobu projektu a pomáhali mi, jak při tvorbě bakalářské práce, tak po celou dobu mého studia.

¹ CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 8

ANALYTICKÁ ČÁST

ANATOMIE VZTAHU

Vývoj

Každý vztah prochází z psychologického hlediska několika fázemi. Každou fázi dnes dokážeme nějak pojmenovat, má určité shodné příznaky. Jednotlivé fáze jsou rozděleny často krizemi, které buď pár překoná a posilní to tak jejich vztah nebo se rozejdou. Nejčastější krize tak přichází po roce, po třech letech, sedmi letech a po zhruba dvaceti letech. Každá z těchto krizí se vyznačuje jinými příznaky a převádí vztah do nové části, nějak odlišné od té předchozí.

Máme-li vzít v úvahu pouze vývoj vztahu jako takový, dělíme jej do tří základních částí. Psychoterapeut Tomáš Zetek tyto fáze pojmenovává jako zamilovanost, odpor a lásku. Každá se liší a je důležitá pro vztah jiným způsobem.

Zamilovanost je charakterizována především změnou hormonů, které nás ovlivňují. Díky nim se dokážeme rozpouštět do toho druhého. Je to fáze říkání ano na cokoli. Jsme schopni udělat pro druhého hodně, vyjít z komfortní zóny. Je to fáze nevědomé identity až infantilního sjednocení podle Zetka. Výstižně tento úsek popisuje Gary Chapman: „U zamilovanosti se nestaráme o další rozvoj naší osobnosti nebo o rozvoj osobnosti našeho partnera. Zamilovanost je spíše spojena s pocitem, že jsme to dotáhli do cíle, máme pocit, že už na sobě nemusíme dále pracovat.“² Časem je tato fáze čím dál kratší. Nejdéle trvá 2 roky, pak se oxytocin přestává tvořit. Po 30 roce délka této fáze postupně klesá až na měsíce. U někoho může trvat jen pár dní nebo týdnů. „Ve fázi zamilovanosti lidé více či méně věří tomu, že před nimi jen ten pravý, že právě s ním by všechno mohlo být skvělé, jsou zkrátka přesvědčeni o tom, že si rozumí, že si vyhovují, a že jsou jako jedno tělo a jedna duše.“³

Druhá fáze je pudová a je reakcí na fázi předchozí. Po téměř naprostém slynutí chceme zpět vybudovat sami sebe a najít svoje hranice a upevnit svoje já ve vztahu. Nastává averze, nechut se vídat, negativní období, abychom se mohli oddělit. Tomáš Zetek tvrdí: „I nenávisť je součástí vztahové vazby.“⁴ Pokud nenávisť přesáhne určitou hranici vztah zahubí. V této fázi si uvědomujeme sami sebe a partnera. V konfliktu je tu především můj odpor a co opravdu není na partnerovi v pořádku. Především musíme znát své pocity, stát si za nimi a komunikovat je. Jedna z funkcí vztahu kromě rodiny, sociálního kontaktu apod. je i funkce sebeuvědomění, říká psychoterapeut Zetek. Přicházíme do konfrontace s jiným názorem a pohledem. Díky tomu jsme schopni lépe zhodnotit ten náš. Ve druhé fázi máme často problém prožívat negativní situace, nechceme prožívat nepříjemné. Chceme být pořád šťastní a v pohodě. Často si v této fázi pleteme si příjemné s přínosným. Délka této fáze je závislá na jednotlivých osobnostech. Někdy je velmi krátká a vyřeší to jedna hádka, ale spíše se jedná o delší

proces. Čím jsou osobnosti vyhraněnější tím déle trvá. „Díky tomu, že nejsme schopni snést útrpné pocity nebo snášet nepříjemno, končí vztahy tak brzy.“⁵ Na konflikt jsme zvyklí se dívat jako na něco škodlivého, ale ve skutečnosti zdravě a dospěle zvládnutý konflikt je jen konfrontací s jiným světem. K tomu ovšem oba partneři musí umět komunikovat. „Většina lidí se bohužel domnívá, že komunikovat umí, a v poradně mi tvrdí, že o problému často a dlouze mluví. Moje zkušenost však říká následující: mluvit umí každý, komunikovat ale jen málokdo.“⁶ Komunikace narozdíl od mluvení má totiž jasná pravidla, díky kterým se nedostáváme do problémů. Mluvit znamená vyměňovat si informace bez pravidel. Komunikace má naopak jasná pravidla, která mají zamezit tomu, abychom se při každé výměně informací dostávali do problémů. „Bavím-li se o tomto s lidmi, ukazuje se, že celých 90 % problémů, které se lidé snaží řešit, vyústí v problémy ještě větší, které se neustále odsouvají a lidé je nedokáží vyřešit. Z toho jasně plyne, že neumí komunikovat. Jen mluví bez pravidel a nemohou se hnout z místa.“⁷

Teprve po fázi říkání ano a ne jsme schopni vytvořit plnohodnotný vztah. Této fázi už můžeme říkat láska. „Taková láska však vyžaduje mnoho úsilí a ukázněnosti. Je to volba, vedoucí k vynaložení spousty energie a disciplíny ve prospěch druhé osoby při vědomí, že pokud jeho nebo její život bude díky vašemu snažení bohatší, i vy získáte pocit uspokojení - uspokojení z pocitu, že někoho opravdově milujete.“⁸ Ve vztahu by pak nemělo figurovat jen já a ty, ale i jakési my. Přes společné my se problémy lépe zvládají. Někdy ovšem je třeba se vyhranit.

Krize

Psychologové také zaznamenávají různé krizové období vztahu. První přichází právě ve fázi odporu po zamilovanosti. Přestávají fungovat hormony štěstí - především adrenalin, kortizol, noradrenalin, dopamin, oxytocin - partnera vidíme více realisticky, přestáváme si do něj projektovat sami sebe. Profesorka Donatella Marazziti z univerzity v Pise zjistila, že se pohlaví snaží vyrovnat rozdíly mezi pohlavími tvorbou opačného hormonu, to ale právě trvá jen omezenou dobu. „...stále ještě u nich převažuje pozitivní založení nad tím negativním. Myšlenky na krizi, rozchod nebo případně nevěru se v tomto stádiu ještě neobjevují.“⁹

Ačkoli s předchozí krizí někteří psychologové nesouhlasí na této se shodují všichni. Objevuje se zhruba po třech letech, zpravidla do pátého roku. Projevují se v ní rozdílné názory a povahy. Lidé už jsou společně nějakou chvíli, zamilovanost odešla a přibývají situace, na které mají partneři odlišný názor. Často se tedy nedovedou

² CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 22; ³ CHÁBA, Karel. Krize ve vztahu.; ⁴ podcast Balanc - Tomáš Zetek - Zamilovanost, odpor, láska. Jaké jsou fáze partnerského vztahu a kdy utíkáme předčasně? - radio Wave; ⁵ podcast Balanc - Tomáš Zetek - Zamilovanost, odpor, láska. Jaké jsou fáze partnerského vztahu a kdy utíkáme předčasně? - radio Wave; ⁶ CHÁBA, Karel. Krize ve vztahu.; ⁷ CHÁBA, Karel. Krize ve vztahu.; ⁸ CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 24-25; ⁹ CHÁBA, Karel. Krize ve vztahu.

shodnout a domluvit, což vede k negativním emocím, které partneři častěji projevují. Tuto krizi údajně způsobuje obávaný stereotyp. „Je to dáno evolucí našeho druhu, žena by za tyto tři roky s partnerem měla stihnout počít, porodit a odkojit dítě. Stereotyp se po třech letech objevuje u více než 65 % lidí.“¹⁰ Tato krize tedy potká každý vztah, řídí se výlučně biologickými pochody a může se tedy objevit bez jakékoliv závažné vnější příčiny. Tato krize podle odborníků trvá zhruba rok a partneři by se neměli snažit vrátit se zpět do fáze zamilovanosti. Vztah se zde dostává na jinou úroveň.

Další krize se objevuje po sedmi letech vztahu. Existují dva důvody proč tato krize vzniká. A to nápor stereotypu a jakýsi pocit stagnace, kdy se vztah dále nevyvíjí. Ten mohou mít oba partneři nebo jeden z nich. V této fázi vztahu může docházet k velkým změnám. To může být např. porození dítěte, nový dům, svatba, nebo i společný koníček. Pokud se situace nezládne dochází také k rozchodu. „Odborníci právě v tomto stádiu doporučují, aby partneři (potažmo manželé) omezili dialogy týkající se manželství či vztahu a soustředili se spíše na řešení praktických záležitostí... Volnější soužití pomůže, podle psychologů, překonat vztahovou krizi lépe než křečovitá snaha o co nejméně společně stráveného času.“¹¹

Následující krize je velmi těžko uchopitelná i pro samotné odborníky. Rozpětí, kdy pár postihne se uvádí celkem různé. Nejčastěji je to od 17 po 25 letech vztahu. Charakteristické je pro ni odchod dětí z domácnosti a jakási "osamělost". Partneři, kteří se doposud hodně starali o děti jsou teď opět jen spolu, nejsou na to zvyklá a musí se spolu naučit znovu žít. Zároveň do toho přichází i stáří, které se na každém pohlaví podepisuje jinak. Zatímco ženy mají pocit, že opravdu stárnou a zaměřují se spíše na blízké a pohodlnost, muži chytají druhou mízu a nechtějí si přiznat své zdravotní problémy. Tato krize není nijak dramaticky náročná a partneři jí překonávají snáz než předchozí, trvá zhruba rok. Doporučuje se najít si společného koníčka, cestovat, absolvovat společný kurz apod.

Podle ČSÚ se manželé nejčastěji rozvádějí v 5. až 9. roce trvání manželství. U tří čtvrtin případů je uveden důvod rozdílnost povah, názorů a zájmů. Tyto statistiky mají dlouhodobý trend, podle ČSÚ toto platí pro uvedené roky 2011 - 2018.

Kvalita vztahu se prokazuje stejně jako kvalita materiálu a to zkouškami. Ve vztahu stále čelíme novým a novým zkouškám dokud vydržíme a to svědčí o kvalitě daného vztahu.

10 LÍBALOVÁ, Tereza. 4 velké krize ve vztahu.; 11 VAJSEJTLOVÁ, Barbora. V kterém roce přijde krize ve vztahu a jak jí předejít.; 12 CHÁBA, Karel. Hádky, nefunkční komunikace a krize vztahu: Komunikace.; 13 LUDWIG, Petr a Vratislav HLÁSEK. DEEP TALKS 13: Vratislav HLÁSEK.; 14 LUDWIG, Petr a Vratislav HLÁSEK. DEEP TALKS 13: Vratislav HLÁSEK.; 15 LUDWIG, Petr, Martina Viktorie KOPECKÁ a Vratislav HLÁSEK. DEEP TALKS 47: Martina V. Kopecká a Vratislav HLÁSEK - Jak budovat spokojený partnerský vztah? [online]. 16 LUDWIG, Petr, Martina Viktorie KOPECKÁ a Vratislav HLÁSEK. DEEP TALKS 47: Martina V. Kopecká a Vratislav HLÁSEK - Jak budovat spokojený partnerský vztah? [online].; 17 URBANOVÁ, Anna. Terapeut Pavel Rataj: „Nežijeme ve vztazích tak, aby mohly dlouhodobě obstát.“

ROZBOR PROBLÉMŮ VE VZTAZÍCH A JEJICH ŘEŠENÍ

Neznalost sebe sama

„Příčinou 95 % nedorozumění je neschopnost vyjádřit své potřeby, jejich nepochopení a nenaplnění.“¹²

Že pro vztahy je důležitý rozvoj sebe samého říká dnes již mnoho terapeutů. Vratislav Hlásek prosazuje názor, že pokud nejsem sám dobrá osobnost nemůžu do vztahu přinést nic dobrého. Je tedy zapotřebí si nejprve uvědomit sám sebe s touto teorií souhlasí i John M. Gottman, který nabádá, abychom poznávali sami sebe, ale i s partnerem navzájem. On sám to nazývá vzájemné poznávání mapami lásky a podle jeho výzkumů, je to jeden z principů, který udržuje partnery spolu šťastné. Podle Gottmana je důležité, aby partneři byli sobě navzájem přáteli. To je stavební kámen pro vztah.

Vratislav Hlásek prosazuje, že bychom se měli nejprve naučit pracovat se svým vlastním strachem. Jako pomoc pro zmírnění stresu a strachu uvádí prodýchávání. Tvrdí: „...když zvládnou odbourat svůj strach, jsem vyrovnaný nepřenáším to na ostatní“¹³ On sám pracuje spíše s jednotlivci, i když řeší vztah páru. „Za tři měsíce se dá změnit osobnost, naučit se rituály a pak fungovat již sám“¹⁴ mluví o své terapii a říká, že si pak daleko lépe lidé volí partnery. Shodl se na tom i na konferenci Jak budovat spokojený partnerský vztah? s Martinou V. Kopeckou, která řekla: „...znova a znova se budeme poznávat, smířit se, že se člověk mění, že se budeme pořád provázet v různých situacích“ „Mění se hormony, vztahy, lidi kolem nás situace“ doplnil Petr Ludwig. Problém je ovšem podle Hlásky v tom, že „My se nechceme měnit, musíme nejdříve přijmout, že sami se měníme“¹⁵

Komunikační problémy

Komunikace ve vztahu je hodně důležitá. Nejprve si sami musíme uvědomit, co chceme sdělit a pak to také umět správně předat partnerovi, abychom se pochopili. „Vztah je komunikace. A když špatně komunikujeme, když neumíme komunikovat, když nemáme nastavený formáty komunikace, když nevíme co to je upřímnost neupřímnost pak musíme tápat v tomhleto systému..pak nemáte partnerství ale parciální část.“¹⁶ říká Vratislav Hlásek Nezáleží ovšem jen na tom, co chceme sdělit, ale i na formě jakou to sdělujeme. Základem je ale opravdu znát sám sebe a vědět, co se děje, protože „za tím, jak se chováme a co říkáme, je spousta neviditelného a třeba i těžko vyslovitelného.“¹⁷ partner to nemůže pochopit a my mu to nemůžeme vysvětlit, pokud to sami nevidíme.

Nejprve jsem si myslela, že právě tohle je cesta, kterou bych k lepšímu vztahu

mohla přispět. Ověřila jsem si svojí hypotézu v dotaznících a rozhovorech (viz kapitola dotazníky a rozhovory - komunikace v párech). Začala jsem tedy zkoumat příčiny nedorozumění a jejich řešení.

Karel Chába píše: „Příčin špatné komunikace je mnoho, zde uvádím ty, které se v partnerské komunikaci vyskytují nejčastěji:

- příjemce si vysvětluje význam sdělení jinak než odesílatel
- neochota skutečně poslouchat, porozumět druhému a dělat kompromis
- snaha o získání převahy v komunikaci a vnucení vlastního názoru
- urážlivé reakce a neochota dále komunikovat
- pocit, že obsah sdělení je namířen vůči vám/berete si ho osobně
- není vytvořen žádný závěr/dohoda z debaty
- nejsou stanovena žádná pravidla komunikace¹⁸

Zajímavé je výzkumné zjištění, že terapie, které se zaměřují především na aktivní naslouchání mají vysokou míru relapsu. Metoda aktivního naslouchání se do párové terapie přenesla z individuální terapie. Poprvé s ní přišel Carl Rogers. Rogeriánské terapie jsou dnes stále praktikované, jejich přístup spočívá v přijímání všech pocitů a myšlenek a vytvoření pouta mezi terapeutem a klientem. „Výzkum manželské terapie probíhající v Mnichově pod vedením Dr. Kurta Hahlwega prokázal, že u většiny párů problémy přetrvávají i při používání technik aktivního naslouchání. Několik málo párů, kterým technika pomohla, do jednoho roku postihl relaps.“¹⁹ uvádí v knize Gottman. „Ostatně jedna z nejlepších poraden tohoto typu pod vedením Neila Jacobsena, Ph.D., z Washingtonské univerzity měla pouze 35-50% úspěšnost... O rok později však tyto účinky přetrvávaly jen u poloviny z nich - tedy u pouhých 18 procent všech párů, které terapii podstoupily.“²⁰

Díky těmto datům můžeme říci, že existují důležitější věci, které vztah drží pohromadě a že vztah nestojí pouze na kvalitní komunikaci.

Obecné problémy

Každý pár má své problémy, které se stále opakují a vracejí. Některé jsou řešitelné jiné ne. J. M. Gottman má ve své knize celé kapitoly, které se věnují konfliktům a jejich možnému řešení, či „neřešení“.

Jak to ve vztazích tedy funguje? „Často je žijeme velmi automaticky, ze setrvačnosti, s určitou samozřejmostí, která vychází z pocitu správného výběru partnera (a tím jako by bylo o vše postaráno). ... Realita je ovšem často jiná. Jsme frustrovaní, stagnujeme, obviňujeme se, jsme na válečné stezce, nudíme se, hledáme

jinde...“²¹ píše se na stránkách Mapy lásky, které vychází z poznatků J. M. Gottmana. Podobně příchod krize popisuje psychoterapeut Pavel Rataj pro Heroine: „Víme, že když se vztah nevyživuje, neroste, nevyvíjí, protože všechno ostatní má přednost, tak dochází k odcizení, oddálení, narušení komunikace, intimity, proměnění se chutě, laskavost a ochota... Tyto symptomy ukazují na plíživé onemocnění vztahu a postupně přichází partnerská krize.“²² Je tedy zřejmé, že vztah potřebuje nutně nějakou péči, bez ní pomalu uvadá. Je tedy podstatné, aby oba partneři byli ochotni nějaké úsilí vynaložit. O tom mluví i Pavel Rataj: „Dnes již víme, že není potřeba hledat někoho, kdo je podobný, velmi důležité je hledat někoho, kdo se bude chtít učit, rozvíjet, kdo je odolný, kdo se s námi vydá na dlouhé dobrodružství, kde spolu zažijeme mnohé dobré i zlé. Dobrodružství plné podivuhodných inspirací.“²³ Důležité je věnovat mu tu správnou péči. Zde se už terapeuté částečně rozcházejí. Víme, že stavět úspěch jen na zlepšení komunikace z velké části nefunguje. Práce na vztahu je třeba i v jiných oblastech.

J. M. Gottman postavil svůj výzkum na zkoumání párů, které spolu vydrželi. Zkoumal, co doopravdy funguje a hledal systémy, na kterých manželství drží. Odhalil sedm principů, které jsou na sobě závislé a které pomáhají upevňovat a udržovat vztah. Nejdůležitější základní tři jsou: vzájemná znalost a přátelství, pěstování vzájemných sympatií a obdivu, vstřícnost. Dalšími jsou přijímání partnerova vlivu, řešení řešitelných problémů, překonávání patových situací, vytváření společného smyslu. Tyto principy jsou poměrně hodně provázané a především stojí sami na sobě. Gottman díky svým prvním výzkumům dokáže předpovědět rozvod s 91% přesností. Pomáhají mu k tomu čtyři příznaky, které se často projevují v tomto pořadí: hrubý nástup u hádek, kritika-pohrdání-defenzivnost-zazdívání, zaplavení pocitů a řeč těla. Některé se z těchto příznaků se mohou objevit i u fungujícího páru, ti si s nimi ale díky sedmi principům rychle poradí. Pokud totiž začnou přetrvávat, je jasné, že dojde k rozpadnutí vztahu. Kromě objevení sedmi principů, na základě klinických studií se zdravotníky, přenesl tyto poznatky jako terapeut do párových sezení. Jeho postřehy se zabývá Gottmanův institut a páry zde mají možnost vyzkoušet si cvičení, která jsou zaměřená na posílení sedmi principů.

Velmi zajímavou a většinou uznávanou teorií je Pět jazyků lásky od Garyho Chapmana. Ten mluví o citové nádrži, kterou je třeba udržovat plnou, abychom byli společně šťastní. Každému se naplňuje díky jiným činům. Rozdělil tyto činnosti do pěti skupin a nazval je jazyky lásky. Každý mluví nějakým primárním jazykem. To je jazyk, který nám dokáže spolehlivě naplnit citovou nádrž. Důležité je tedy znát jazyk partnera, abychom mu správně předávali svoji lásku a jeho citová nádrž byla

18 CHÁBA, Karel. Hádky, nefunkční komunikace a krize vztahu: Komunikace.; 19 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. str. 28; 20 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. str. 28-29; 21 Mapy lásky [online]. Dostupné z: <https://www.mapylasky.cz/>; 22 URBANOVÁ, Anna. Terapeut Pavel Rataj: „Nežijeme ve vztazích tak, aby mohly dlouhodobě obstát.“; 23 URBANOVÁ, Anna. Terapeut Pavel Rataj: „Nežijeme ve vztazích tak, aby mohly dlouhodobě obstát.“

plná. Musíme se tedy naučit další jazyk pokud ho nemáme stejný. Teorii jsem si ověřila v dotaznících. Pokud partneri odhadli své jazyky správně docházelo k méně konfliktům a dokonce i nedorozuměním. I v těchto jazycích existují různé dialekty a je třeba jim občas věnovat pozornost. Ale výrazné zlepšení se projevuje i bez dialektu v primárním jazyce. Každý touží po tom být milován a je tedy důležité mu to správně umět předat. Mezi těchto pět jazyků patří Slova ujištění, Pozornost, Fyzický kontakt, Dary a Skutky.

Pavel Rataj říká, že: „Klíčem je dobře „signalizovat“, že mi ve vztahu není dobře, ale zároveň to partnerovi komunikovat tak, aby to nebral jako útok, výhrůžku nebo výčitku. V okamžiku, kdy partner vnímá nějaké chování jako agresi, uzavře se a je to v háji. Slyšet, že já jsem viník a příčina všeho zlého – to je příliš velká zátěž. Zapnou se obranné mechanismy a končí komunikace. K agresi a výčtkám dochází i proto, že se strašně dlouho snažíme zůstat „vztahoví“, dlouho potlačujeme frustraci – a pak vybuchneme.“²⁴ Radí jak se to dá dělat lépe: „Zesilovat. Komunikovat svoji nespokojenost, a pokud druhá strana nereaguje, umět to zesílit. Třeba brečet. Už nevysvětľujete, nemluvíte. Hrouťte se. Vztekáte se. Ale přitom jste schopni ustát to, že dáte najevo, že to není vztek vůči partnerovi, ale vztek, který pramení z vaší frustrace, že vám něco strašně schází. Někdy to dojde tak daleko, že signalizujete, že už tam nemůžete být, ale zároveň se nechcete rozcházet. Musíte se ale třeba načas odstěhovat. Lze říct: „Musím pryč, protože mě to bolí, i když tě mám ráda/rád.“ A přitom dát druhému najevo, jak je důležitý, jak moc ho potřebujete, jak moc chcete, aby se zajímal.“²⁵ Z toho jasně vyplývá, že je nutné problémy řešit postupně. Gottman trvá na tom, že je nutné je řešit tak, aby nedošlo k zaplavení nepříjemnými pocity, pak se partner zablokuje a problém se tak nevyřeší. Důležitá je tedy forma sdělení, že něco není v pořádku. Časná komunikace směrem k partnerovi, aby nedocházelo k frustraci. Gottman nabízí několik cvičení pro zlepšení této dovednosti.

VYBRANÉ FUNKČNÍ PSYCHOLOGICKÉ TEORIE

Pět jazyků lásky - Gary Chapman

SLOVA UJIŠTĚNÍ

Nejhlubší lidskou touhou je být přijímán kladně. „Jednou z možností, jak vyjádřit lásku emocionálně, je používat slova, která budují.“²⁶ píše autor knihy Pět jazyků lásky. V tomto jazyce jde především o to vyjádřit partnerovi podporu. „Mnoho dvojic si nikdy neuvědomilo, jak ohromnou moc může mít verbální podpora.“²⁷ Lze

jí vyjádřit mnoha způsoby. „Slovní komplimenty nebo slova ocenění jsou mocnými prostředníky lásky. Nejsrozumitelnější jsou v jednoduchých, přímých prohlášeních.“²⁸ To jsou prohlášení, kdy partnerovi sdělujeme, že mu to v něčem sluší, pochválíme ho za skvěle odvedenou práci, poděkujeme za pomoc a jakákoliv verbální podpora a ocenění. Zajímavý je i efekt, pokud jsme mi sami přijímáni kladně, tak máme tendenci opěťovat to partnerovi.

Mezi dialekty toho jazyků patří verbální hodnocení - slova povzbuzení. „Přesný význam slova povzbuzení znamená „naplnit odvahou.“ Všichni máme svá skrytá místa, kde se cítíme nejistě.“²⁹ „Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy vašeho partnera. Nejdřív musíme pochopit, co je podstatné pro něj.“³⁰

Laskavá slova jsou dalším dialektem toho jazyku. „Jestliže chceme lásku vyjádřit verbálně, musíme to dělat pomocí laskavých slov.“³¹

Mezi dialekty slov ujištění taky patří pokorná slova. „Jestliže naše potřeby přivádíme na svět v podobě nároků, ničíme tím jakoukoliv šanci na vybudování důvěrného vztahu a navíc naše požadavky partnera pravděpodobně odradí. Pokud ale naopak formulujeme své potřeby a touhy jako prosby, naznačujeme tak směr, dáváme vodítko, ne ultimáta.“³²

„Slova ujištění jsou jedním z pěti základních jazyků lásky. V rámci tohoto jazykového prostoru existuje také mnoho dialektů. O některých z nich jsme již mluvili a zbývá celá řada dalších. Bylo napsáno mnoho knih a bezpočet článků zabývajících se takovými dialekty. Všechny mají jedno společné - všechny společně praktikují slova ujištění.“³³

POZORNOST

Není ale pozornost jako pozornost. „Když mluvím o pozornosti, mám na mysli opravdu plnou, maximálně soustředěnou pozornost“³⁴ Čas je někdy to nejcennější, co můžeme druhým dát. Přesně o tomhle je tento jazyk. Jedná se o naprostou plnou pozornost, věnujeme sebe a svůj čas partnerovi. „Společně trávený volný čas je dokladem toho, že nám na sobě záleží, že nás těší být ve společnosti toho druhého a že jsme rádi, když můžeme dělat něco společně.“³⁵

„Nejvýznamnějším aspektem pozornosti je blízkost. Nikoliv však ve smyslu fyzické blízkosti, ale blízkosti vyplývající ze schopnosti soustředit se plně jeden na druhého.“³⁶

Jsme zvyklí tuto pozornost věnovat dětem, když si s nimi hraje. Na začátku vztahu si věnujeme neuvěřitelné množství pozornosti, pomalu nic jiného než partner pro nás neexistuje. V dlouhodobých vztazích, které o sebe nepečují, je plnohodnotně strávený čas velmi postradatelný. Trávíme sice spolu hodně času, ale věnujeme

24 URBANOVÁ, Anna. Terapeut Pavel Rataj: „Nežijeme ve vztazích tak, aby mohly dlouhodobě obstát.“; 25 URBANOVÁ, Anna. Terapeut Pavel Rataj: „Nežijeme ve vztazích tak, aby mohly dlouhodobě obstát.“; 26 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 27; 27 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 27; 28 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 27; 29 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 29; 30 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 31-32; 31 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 32; 32 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 35; 33 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 36; 34 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 40; 35 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 45; 36 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 43

pozornost spoustě jiným věcem. Nejvíc tento jazyk trpí díky moderním technologiím, kdy jsme pořád někde ve světě, jen ne s těmi nejbližšími doopravdy.

Neznamená to, že si musíme jen dívat do očí. Můžeme společně dělat nějakou činnost, při které se ale budeme soustředit na sebe. „Když otec dvouletého dítěte sedí na podlaze a kutálí mu balón, středem jeho pozornosti není balón, ale dítě. A během té chvíle, jakkoli dlouhé či krátké, jsou spolu.“³⁷ Důležité je při činnosti svou pozornost směřovat partnerovi. Není třeba všechny činnosti plánovat dopředu, mohou to být i každodenní záležitosti „Důležité je, abychom uměli trávit čas se svým partnerem.“³⁸

Dialektem tohoto jazyku je vzájemnost naslouchání. „Mám tím především na mysli příjemný dialog, ve kterém dva jedinci v přátelském rozhovoru sdílí bez přerušování své zkušenosti, myšlenky, pocity a touhy. Většina z těch, kteří si stěžují, že s nimi jejich protějšek nekomunikuje, nemá na mysli, že on nebo ona neřeknou ani slovo. Chtějí tím pouze říci, že jen málokdy se s nimi mohou důvěrně sdílet.“³⁹ U pozornosti je důležité, že posloucháme, zatímco u ujištění je důležité, co říkáme. Není třeba partnerovi často radit, spíš ho vyslechnout.

„K vzájemnému naslouchání je nutné nejen umět citlivě vnímat, co nám ten druhý sděluje, ale také umět se partnerovi otevřít.“⁴⁰ mohli bychom tedy říci, že naučit se mluvit je dalším dialektem pozornosti. Je to o vzájemném sdílení a o důvěrnosti. Gary Chapman také radí, jak se tomuto dialektu nejrychleji naučit: „Jednou z možností, jak se naučit vzájemnému sdílení, je vymezit si určitou část dne, ve které každý z partnerů promluví alespoň o třech událostech, které během dne zažil a zároveň se svěří se svými pocity.“⁴¹

Důležité pro tento jazyk jsou i partnerské aktivity. „Nejvíc si připadám milován, když děláme něco společně, něco, co děláme rádi oba. Víc spolu mluvíme. Někdy mi to skoro připadá, jako bychom se vrátili do doby, kdy jsme spolu chodili.“⁴² řekl jeden klient na semináři Garymu Chapmanovi. Přesně to vystihuje tento dialekt a primární roli v tom hraje pozornost.

SKUTKY

„Pod tímto termínem si představuji děláním takových věcí, o kterých víte, že by vašeho partnera potěšily. Snažíte se partnerku potěšit tím, že jí vyhovíte, vyjadřujete svou lásku tím, že něco děláte jen kvůli ní.“⁴³ Může to být pomoc s domácností, nebo naopak pomoc při práci na zahradě, pomoc při péči o děti, nebo rodinného příslušníka, starost o domácího mazlíčka apod. „Pokud jsou skutky lásky konány s kladným postojem, jsou skutečným výrazem lásky.“⁴⁴

Někdy mohou nastat problémy ohledně ženských a mužských rolí ve vztahu

a rodině. Ty jsou ovšem dnes díky sociologickým změnám popřeny. I tak může být pro někoho těžké se s tímto jazykem naučit mluvit. Především nemusí chápat důležitost. „Láska se nedá koupit a nedá se ani vynutit. Můžeme o věci prosit, ale nikdy je nesmíme vyžadovat. Prosby jsou návodem, který ukazuje, jak milovat, zatímco požadavky jsou pro lásku bariérou.“⁴⁵

DARY

„Přitahovaly mě především kulturní zvyklosti a rozdíly týkající se manželství a lásky. Zjistil jsem, že v každé společnosti, kterou jsem se zabýval, bylo přijímání darů nedílnou součástí procesu láska - manželství“⁴⁶ vzpomíná Gary na svá antropologická studia.

„Dárky jsou vizuálními symboly lásky.“⁴⁷ Tento jazyk má obrovskou výhodu, že je nejjednodušší na naučení. Pokud partner mluví tímto primárním jazykem, bude snadné se ho naučit. Nejde ani tolik o to kolik dar stojí, ale o obdarování. Může to tedy být něco, co je vyrobené. Záleží prostě na tom, že jste si na partnera vzpomněli. „Dárky mohou být koupeny, nalezeny nebo vyrobeny.“⁴⁸

Jak tedy správně mluvit tímto jazykem k partnerovi? „Sepište si všechny dárky, které váš partner během let dostal a projevil nad nimi radost.“⁴⁹ Tento seznam vám pomůže ujasnit si to, co partnera skutečně potěší. Na seznam napište nejen dárky od vás ale i od jeho blízkých, přátel, členů rodiny apod. Pokud si na nic nemůžete vzpomenout, můžete se zeptat členů rodiny jistě vám s představou pomůžou, partnera znají dlouho. Takový seznam vám pomůže ujasnit si, jaký druh věcí by vás protějšek potěšil.

FYZICKÝ KONTAKT

„Už dlouho víme, že fyzický dotek je jedním ze způsobů, jak projevit lásku.“⁵⁰ To je ostatně dokázáno i výzkumy u dětí. Ty, které jsou často při výchově objímány a laskány, jsou mnohem emocionálně vyrovnanější, než ty které vyrůstaly bez fyzického kontaktu.

„Fyzický kontakt je také velmi účinný způsob k vyjádření partnerské lásky. Spojené ruce, polibky, objetí a sexuální styk, to všechno jsou způsoby, kterými si manželé projevují lásku.“⁵¹ Nejde ale jen primárně o pohlavní styk, nýbrž i o nesexuální doteky. Jde o vyjádření vzájemné blízkosti.

Opět se tu setkáváme s velkým vlivem času. Na začátku vztahu, kdy je pro nás partner nový se ho dotýkáme neustále, postupně většinou tyto kontakty mizí. Záleží hodně i na výchově, jak moc byl daný člověk v dětství zvyklý na fyzický kontakt.

37 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 44; 38 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 44; 39 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 45; 40 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 48; 41 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 52; 42 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 53; 43 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 68; 44 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 68; 45 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 74; 46 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 56; 47 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 57; 48 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 59; 49 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 59; 50 CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. str. 81

Není ale naštěstí tak těžké to změnit, pokud víme, že partner hovoří právě tímto primárním jazykem. Problém by mohl nastat, tam kde docházelo např. k fyzickému týrání a vazby k fyzickému kontaktu jsou narušeny. S tím poradí jediné odborník.

Sedm principů Johna M. Gottmana

VZÁJEMNÉ POZNÁVÁNÍ A ROZŠÍŘOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ

„Z poznání pramení nejen láska, ale i odvaha a síla překonávat manželské bouře.“⁵² Ve studii, kterou Gottman ve svém institutu provedl, zažilo 67 % párů po narození prvního dítěte strmý pokles spokojenosti. Polovina ze zbylých 33 %, kteří pokles nezaznamenali, dokonce zažila zlepšení. Bylo to díky vzájemnému propojení. Byli zvyklí o sobě vědět, mluvit spolu jako přátelé a díky tomu byli lépe připraveni na změnu situace. Dokázali díky tomu lépe pochopit některé změny v partnerově chování a dokonce ho pochopit. Gottman toto umění nazývá mapami lásky.

Vzhledem k tomu, že se člověk vyvíjí, jak je patrné z úvodu (viz. Anatomie vztahu - Sebepoznání), je nutné informace o partnerovi také obměňovat. „Je málo dáreků, které si mohou partneři navzájem dát, potěší víc než „pocit někdo mě zná a chápe“.“⁵³

PĚSTOVÁNÍ VZÁJEMNÝCH SYMPATIÍ A OBDIVU

„Sympatie a obdiv patří mezi nejdůležitější komponenty naplněné a dlouhotrvající lásky. I šťastné manžele občas rozladí nějaký osobní rys toho druhého, avšak neustále pocítují, že člověk, kterého si vzali, zasluhuje úctu a respekt.“⁵⁴ Důležité je, aby si partneři sebe navzájem vážili. Bez vzájemného obdivu a sympatií není možné manželství zachránit. „...stačí připomínat si klady svého partnera - i ve chvílích, kdy zápolíte s jeho nedostatky - a už tím předcházíte rozkladu svého spokojeného manželství. Sympatie a obdiv totiž působí jako protijed na pohrdání.“⁵⁵ Při sporu nebo hádce se k partnerovi nebudete chovat pohrdavě, pokud si zachováte k němu respekt.

VSTŘÍCNOST

Po zkeslení lásky z filmů, je pro nás velmi těžké přijímat jí takovou jaká ve skutečnosti je. V opravdovém životě jde spíše o to vyjádřit partnerovi, že si ho ceníte, malými každodenními drobnostmi než velkými romantickými gesty. Namysli tím jsou tím výzvy jako drbání na zádech, prosba o pomoc s denními úkony, starostí o blízkého apod. „Partner na každou takovou výzvu zareaguje buď vstřícně nebo odmítnutím.“

Vstřícnost vůči partnerovi je základem důvěry, citového propojení, vášně i spokojeného sexuálního života.“⁵⁶

Gottmanův institut zkoumal mladé novomanželé. Z výzkumu vyplývá, že páry, které spolu zůstali v průměru plnily v 86 % partnerovy výzvy. Zatímco ty manželství, která se rozvedly, plnily v průměru 33 % všech výzev. Hádky u rozvedených partnerů se tedy netýkali tolik konkrétních věcí, ale především je způsobovaly nevyslyšené výzvy k citovému propojení. „Pro mnoho partnerů se jejich vztah úplně změnil, jakmile přestali tyto drobné každodenní interakce považovat za samozřejmost.“⁵⁷

Vstřícnost má přitom velkou výhodu v tom, že je poměrně lehké se tak chovat. Gottman uvádí dvě nejčastější překážky vzájemné vstřícnosti a to jsou: přehlédnutí výzvy z důvodu překrytí negativní emocí a dále vyrušování elektronickými přístroji.

PŘIJÍMÁNÍ PARTNEROVA VLIVU

„Statisticky vzato, pokud manžel není ochoten dělit se s manželkou o moc, je 81% pravděpodobnost, že se jejich manželství rozvede.“⁵⁸ To jasně ukazuje na to, že s tím mají větší problém především muži. Je to dáno geneticky, ovšem týká se to i některých žen. 65 % mužů eskaluje manželčinu zlost během konfliktu především pohrdáním, zazdíváním apod. Ta zbylá část usiluje spíše o kompromis a je ochotná z části ustoupit ze své moci, což v manželkách neprohlubuje pocit zlosti, ale drží ho na stejné hladině. „Ženy, jimž manželé umožňují podílet se na rozhodnutí, nebývají na své muže tak ostré, když otevírají nějaké manželské téma. Proto je pravděpodobnější, že jejich manželství se bude dařit.“⁵⁹ Je důležité se při konfliktech držet skutečné příčiny a zabraňovat výčtkám a obviněním, přes které se jí již nelze tak snadno dbrat.

ŘEŠENÍ ŘEŠITELNÝCH PROBLÉMŮ

„pokud se oba manželé vzájemně respektují a jsou otevřeni přijímat názory druhého, mají dobrý základ pro řešení jakýkoli vzniklých názorových rozdílů.“⁶⁰ v běžných terapiích se využívá pro řešení takových problémů metoda aktivního naslouchání. Jsou ale lidé, kteří toto neumí a je pro ně obtížné udržet si to i dlouhodobě po terapii. Gottman přišel díky fungujícím párům na jinou metodu. Ta spočívá v následujících krocích: „1. Zmírnit nástup 2. Naučte se provádět a přijímat pokusy o nápravu 3. Uklidnění sami sebe i partnera 4. Nacházejte kompromis 5. Zpracujte veškeré křivdy, aby mezi vámi nezůstávaly. Většinu kroků není potřeba se nějak zvlášť učit, protože potřebné dovednosti už v podstatě všichni máme; jenom jsme si odvykli používat je také v intimních vztazích.“⁶¹

52 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 70; 53 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 73; 54 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 85; 55 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 87; 56 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 106; 57 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 107; 58 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 136; 59 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 140; 60 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 185; 61 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 186

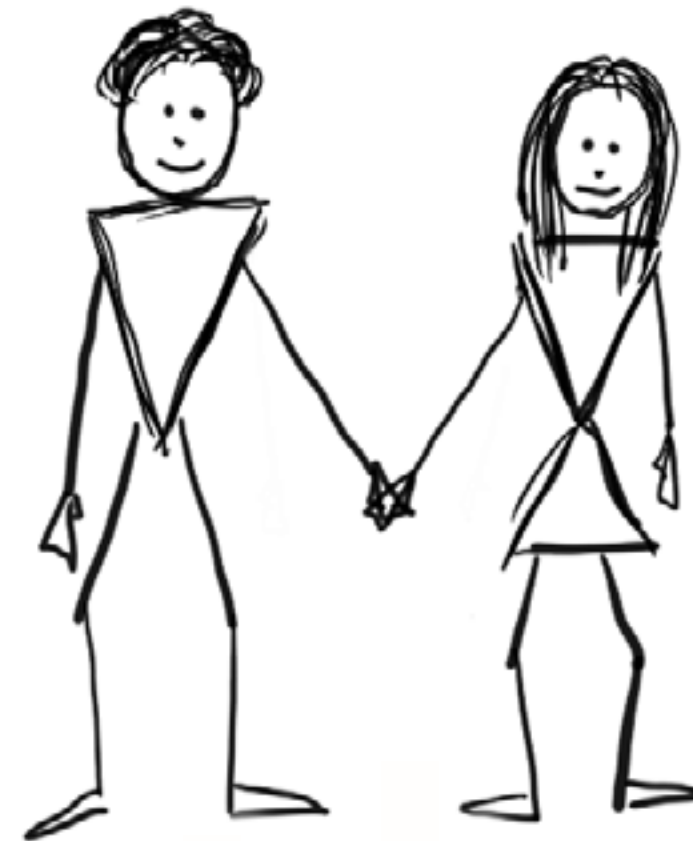
PŘEKONÁVÁNÍ PATOVÝCH SITUACÍ

Jedná se o problémy, které se neustále vracejí a nemají žádné řešení. Mohou to být jiná hodnotová přesvědčení, jiné sny, jiné pohledy na život. I s tím se však dá společně žít, jak ukazují mnohé páry z výzkumu. „*Oba vědí, že problém nikdy nezmizí, ale mají jej pod kontrolou, takže jim nezahltí společný život.*“⁶² Například to mohou být spory o pořízení si dítěte, o víře, o společenské aktivitě. Společně mají to, že problém se stále polarizuje a nenachází se žádné řešení.

Dodržení kompromisu není v těchto problémech možné, protože bychom museli popřít sami sebe, svoje hodnoty a přesvědčení. „*Na neřešitelných konfliktech neustále pracujte. Páry, které jsou vůči svému manželství v tomto smyslu náročné, mají zpravidla hlubší a více uspokojivý svazek než ty které mají laťku očekávání nasazenou nízko.*“⁶³ Lze vytvořit dočasný kompromis a s ním dál pracovat.

VYTVÁŘENÍ SPOLEČNÉHO SMYSLU

Jde o hlubší vnímání společného smyslu. Jedná se o jakýsi duchovní rozměr manželství. „*Vytvořením jisté kultury se svými symboly a rituály.*“⁶⁴ Jedná se o jakousi mikrokulturu, kterou si každá rodina vytváří sama. Neznamená to, že partneři musí mít stejnou životní filozofii, ale vzájemně se musí proplétat. „*Jejich společná kultura zahrnuje sny obou dvou. A je zároveň flexibilní, takže se s růstem a rozvojem obou partnerů může měnit.*“⁶⁵



62 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 270; 63 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 277; 64 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 295; 65 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 295

VÝZKUM

První dotazníky a rozhovory

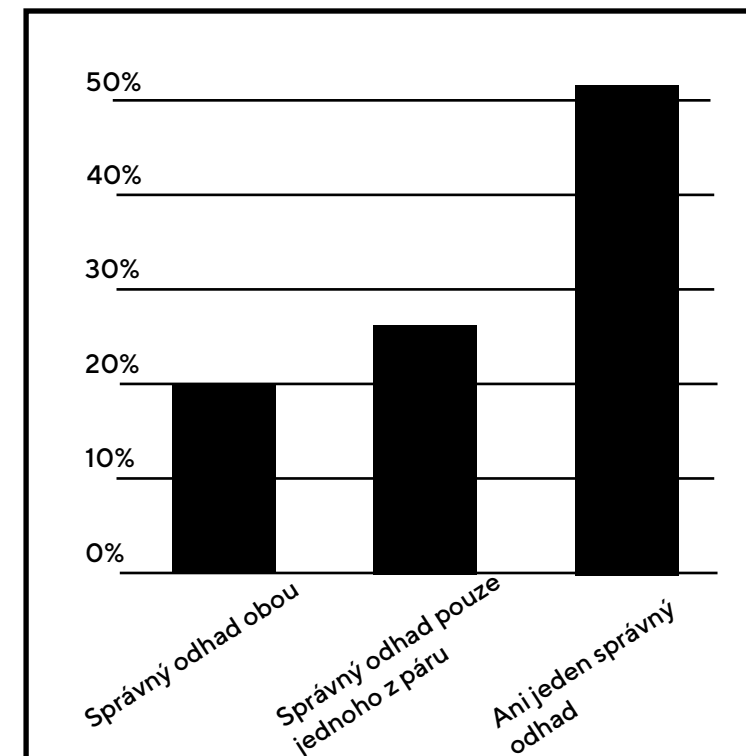
První šetření v této problematice jsem provedla pomocí dotazníků. Chtěla jsem si ověřit **jaký vliv na partnerský vztah má teorie jazyků lásky od Garyho Chapmana v praxi**. Dále jsem chtěla ověřit i pár dalších hypotéz. Jaký vliv má **společné soužití partnerů, sdílení pocitů**. Z dotazníků, které jsem sdílela na veřejných platformách (skupiny zabývající se tímto tématem na Facebooku, eMimino apod.), jsem se chtěla dostat k respondentům na rozhovory. Díky rozhovorům jsem našla další zajímavé problémy a podněty k řešení.

ODHAD JAZYKU A VLIV NA KOMUNIKACI

Správný odhad vede k méně hádkám. Pokud dokáží lidé navzájem odhadnout svůj jazyk dokáží snáze řešit problémy. Sami si ani neuvědomují, jak k řešení dochází. Lépe si problém vyřikají a nenastávají situace, které by se vracely. Téměř dokonale odhadují jeden druhého i v myšlení.

Pokud lidé neodhadnou své jazyky správně dochází k hádkám mnohem častěji. Pokud ho odhadne správně alespoň jeden z partnerů téměř nedochází k hádkám. Většinou muži dokáží lépe odhadnout své partnerky. Ty zase dokáží lépe popisovat své pocity.

Z rozhovoru jsem se dozvěděla, že jazyk druhého neřeší, nepřizpůsobuje mu svou komunikaci. Je to podle něj rozdíl mezi ženami a muži.



Podklady z dotazníku a rozhovoru:

OBA ŠPTANĚ 53,3%
 spíše mladší lidé kolem 20, max. 40 let
 délka vztahu 5-10 let
 spíše spolu bydlí
 - spíše nemají spol. koníčky
 - nevnímají problém
 - spíše se hádají, méně nedorozumění
 - nedorozumění řeší
 - nemají vyhrazený čas pro řešení
 - spíše chápou pocity druhého
 - nepřipravují si co řeknou
 - spíše dokáží dobře vyjádřit své pocity
 - mluví o pocitech
 - spíše neopakují se situace
 neshodnou se na rozdělení myšlení
 - 50 na 50 jestli mluví o špatném dni

JEDEN DOBŘE 26,6%
 průřez věky
 délka vztahu 5-10 let
 bydlí i nebydlí spolu
 - koníčky také 50:50
 - spíše nevnímají problém
 - spíše se nehádají, méně nedorozumění
 - nedorozumění řeší jak nejvíce to jde
 - mají vyhrazený čas pro řešení
 - spíše chápou pocity druhého
 - částečně si připravují co řeknou
 - spíše dokáží dobře vyjádřit své pocity
 - mluví o pocitech
 - opakují se situace
 shodnou se na rozdělení myšlení
 - spíše mluví o špatném dni

OBA DOBŘE 20%
 kolem 50 let
 5-10 let
 - spíše nevnímají problém
 - spíše se nehádají, méně nedorozumění
 - neví jak nedorozumění řeší
 - nemají vyhrazený čas pro řešení
 - spíše chápou pocity druhého
 - částečně si nepřipravují co řeknou
 - spíše dokáží dobře vyjádřit své pocity
 - mluví o pocitech
 - opakují se situace spíš ne
 - téměř dokonale se shodnou na rozdělení myšlení
 - spíše mluví o špatném dni

SPOLEČNÉ BYDLENÍ A VLIV NA KOMUNIKACI

Z dotazníku zcela jasně vyplývá, že sestěhování partnerů může značit zvýšení hádek a nedorozumění. Zároveň z rozhovoru jsem se dozvěděla, že tomuto páru naopak prospívá, když jsou spolu a mohou si na sebe zvyknout. Třecí plochy pak nejsou tak velké. Je ale otázka, jestli to není pouze díky krátkodobému sestěhování. Podle dotazníku má délka spolubydlení vztah s četností hádek a nedorozumění. Do prvního roku jsou jen občasná nedorozumění, časem však vznikají hádky, ale nedorozumění není tolik. Tento trend se však podle dotazníku po 5 letech otočí. Častější pak bývají hádky a k nedorozumění, nejspíš vlivem společně stráveného času už nedochází.

Podklady z dotazníku a rozhovoru:

NEBYDLÍ SPOLU 20%

prakticky bez hádek a nedorozumění

BYDLÍ SPOLU 80%

do 1 roku (16,6%)

žádné hádky, občasná nedorozumění

2-10 let

spíše vnímají problém s komunikací (66,6%),

(častější hádky a nedorozumění 5:3, 6:4)

2-3 roky

častější hádky, méně nedorozumění

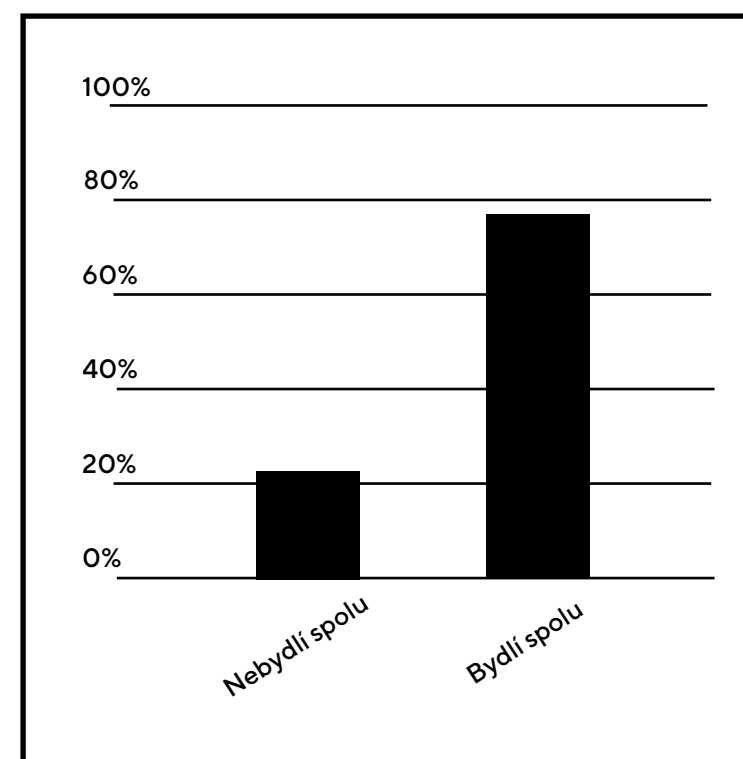
5-10 let

častější nedorozumění méně časté hádky

více než 10

bez hádek a nedorozumění

„Bojíme se společného bydlení, komunikace bude určitě jiná, i když možná to něco vyřeší. Když jsme spolu teď byli čtrnáct dní na Skopelosu, hádali jsme se méně. Když jsme spolu dýl zvykneme si na sebe, přizpůsobíme se, ale když se dlouho nevidíme, tak si každý zase odvykne. Každý má svoje návyky a pak když se po delší době vidíme, je těžké to zase sladit, chvíli to trvá a vznikají z toho problémy. Třeba to, kdy chce jít, kdy kdo spát, to prostě chvíli trvá.“



SDÍLENÍ POCITŮ A VLIV NA KOMUNIKACI

Z dotazníku vyplývá, že sdílení pocitů ovlivňuje hádky a nedorozumění ve vztahu, stejně jako celou komunikaci. Partneři kteří spolu sdílí své pocity nevnímají problém s komunikací a odpovídá tomu i to, že se nehádají, nedochází u nich k nedorozumění. Tyto dotazované páry také uvedly, že mají vyhrazený čas na řešení problémů. Dokáží své pocity spracovat ihned a umějí lépe reagovat. Partner v drtivé většině chápe pocity toho druhého, i přes to tito lidé nejsou moc spokojeni s tím, jak své pocity vyjadřují. Pokud mají špatný den, chtějí o něm se svým partnerem mluvit.

U párů, kde mluví o svých pocitech pouze jeden z páru si spíše rozumí, ale občas dochází k nepochopení pocitů druhého. Obecně jsou ale všichni spíše spokojeni s tím, jak své pocity vyjadřují. Pokud mají špatný den, spíše nechtějí o něm se svým partnerem mluvit.

Pokud spolu partneři nemluví, nebo pouze maximálně jednou za měsíc, o svých pocitech, k hádkám podle dotazníku spíše nedochází. Problém s komunikací ale vnímají, začali ho vnímat až po 5 letech vztahu. Nikdo z těchto osob nevedl, že by byl naprosto spokojený se svým vyjadřováním pocitů. Jsou si tedy spíše nejistí, proto o svých pocitech mluví méně často. Vždy jeden z páru nechápe pocity toho druhého. Nechtějí mluvit o špatném dni se svým partnerem. Za tím může stát právě vzájemné nepochopení.

To, že sdílení pocitů pomáhá řešit problémy, nebo jim předcházet mi potvrdil i rozhovor. Dřív o pocitech partnerka nemluvila, teď to někdy pomůže partnerovi ji více pochopit a je pak více tolerantní. Vyhnou se zbytečným hádkám. Partnerka o svých pocitech nemluvila, protože si sama nebyla jistá a neměla důvěru v partnera.

Podklady z dotazníku:

PARTNEŘI MLUVÍ AŽ 1X ZA 2 TÝDNY 7 => 46,6%

- nevnímají problém s komunikací
- spíše se nehádají (57,1%)
- méně častá nebo žádná nedorozumění
- nedorozumění si snaží vyříkat (71,4%), rozhodně to nenechávají být (0%)
- mají vyhrazený čas na společnou komunikaci, řešení problémů (71,4%)
- ihned zpracují své pocity a dokáží reagovat (64,2%), hodina (14,3%), den (14,3%), týden (7,1%)
- parter chápe pocity druhého (92,9%) (35,7% na 100%)
- příprava sdělení bez (42,9%), hodinu (28,6%), den (21,4%), týden (7,1%)
- jsou spíše spokojeni s tím jak vyjadřují pocity (plně 50%)
- opakující se situace (57,1%) (35,7% ne, 7,1% neví)
- 78,6% chce mluvit o svém špatném dni

JEDEN Z PARTNERŮ MLUVÍ ČASTĚJI 5 => 33,3%

- spíš nevnímají problém s komunikací, jinak nezáleží kdy
- spíše se hádají méně
- méně častá nebo žádná nedorozumění
- nedorozumění si snaží vyříkat, rozhodně to nenechávají být (0%)
- nemají vyhrazený čas na společnou komunikaci, řešení problémů (80%)
- ihned zpracují své pocity a dokáží reagovat (50%), den (20%), neví (10%), neřeším (20%)
- parter spíše chápe pocity druhého, ale objevují se i nepochopení
- příprava sdělení bez (40%), den (50%), týden (10%), týden (10%)
- jsou spíše spokojeni s tím jak vyjadřují pocity (plně 50%)
- opakující se situace (40%) (40% ne, 20% neví)
- 60% nechce mluvit o svém špatném dni

PARTNEŘI MLUVÍ MÉNĚ NEŽ 1X MĚSÍČNĚ 2 => 13,3%

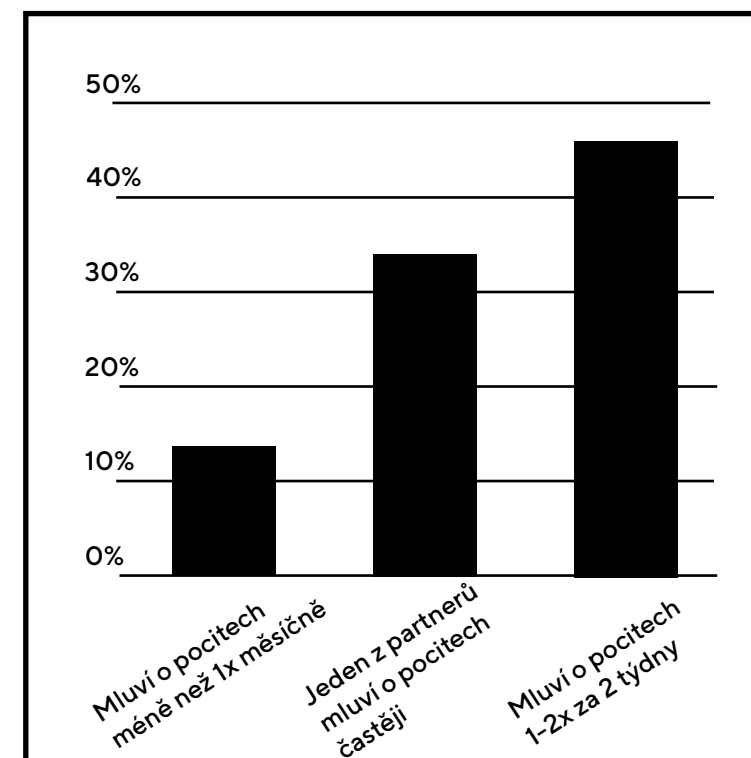
- vnímají problém s komunikací více než po 5 letech
- spíše se nehádají (50%)
- méně častá nedorozumění
- nedorozumění si snaží vyříkat (100%)
- nemají vyhrazený čas na společnou komunikaci, řešení problémů (100%)
- ihned zpracují své pocity a dokáží reagovat (50%), hodina (25%), neví (50%)
- parter chápe pocity druhého stejně jako dochází k nepochopení - jeden vždy nerozumí
- příprava sdělení bez (42,9%), hodinu (28,6%), den (21,4%), týden (7,1%)
- jsou spíše spokojeni s tím jak vyjadřují pocity nikdy na 100% spíše nejistí
- opakující se situace (ano 50% - 50% ne)
- 50% chce mluvit o svém špatném dni - vždy jen jeden z páru

Mluvíš o svých pocitech s partnerem? Mluví partner o svých s tebou?

„Mluvím o nich opravdu často, myslím, že i mezi holkami bych vedl. Kačka ze začátku nemluvila vůbec, teď už mluví. Vždy se jí snažím pochopit, hrozně mě to zajímá. Pomáhá to jistě řešit nějaké problémy, mám pochopení, když mi to vysvětlí. Dřív jsem nevěděl, co se děje, lépe jí teď znám.“

„Nejhorší i nejlepší komunikace je po telefonu, je to hrozné to tak říci, ale to jsou věci, které mě opravdu nejvíce a nejméně potěšili“

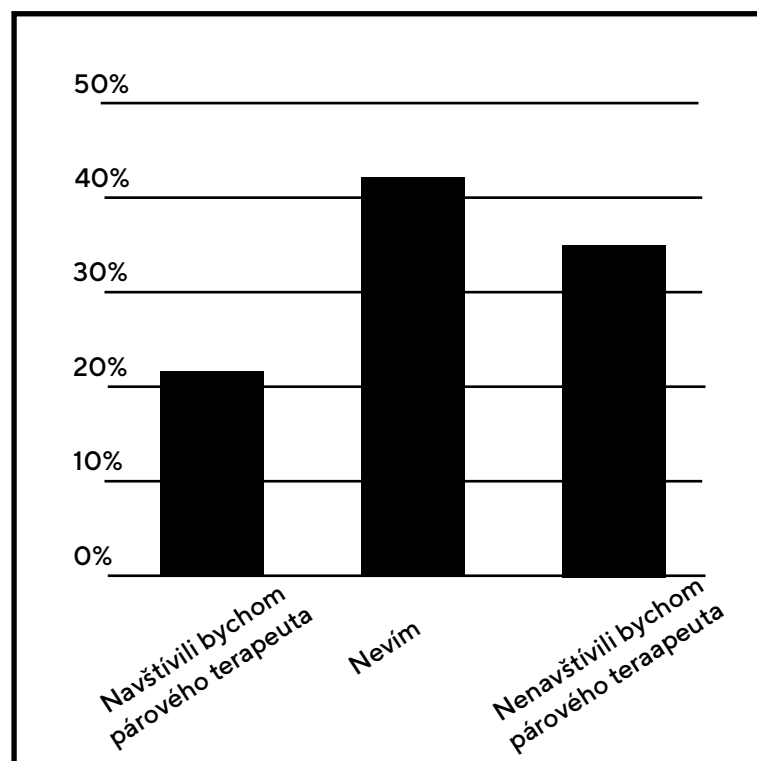
„některé problémy si vyříkáme, některé ladně přejdeme a tolerujeme - pak se vynoří, záleží“
 „když toho tolik zvládnli, mají pak i větší motivaci zvládnout i to další, nechtějí tak rychle a snadno zahodit, když toho už tolik zvládnli“



Druhý dotazník

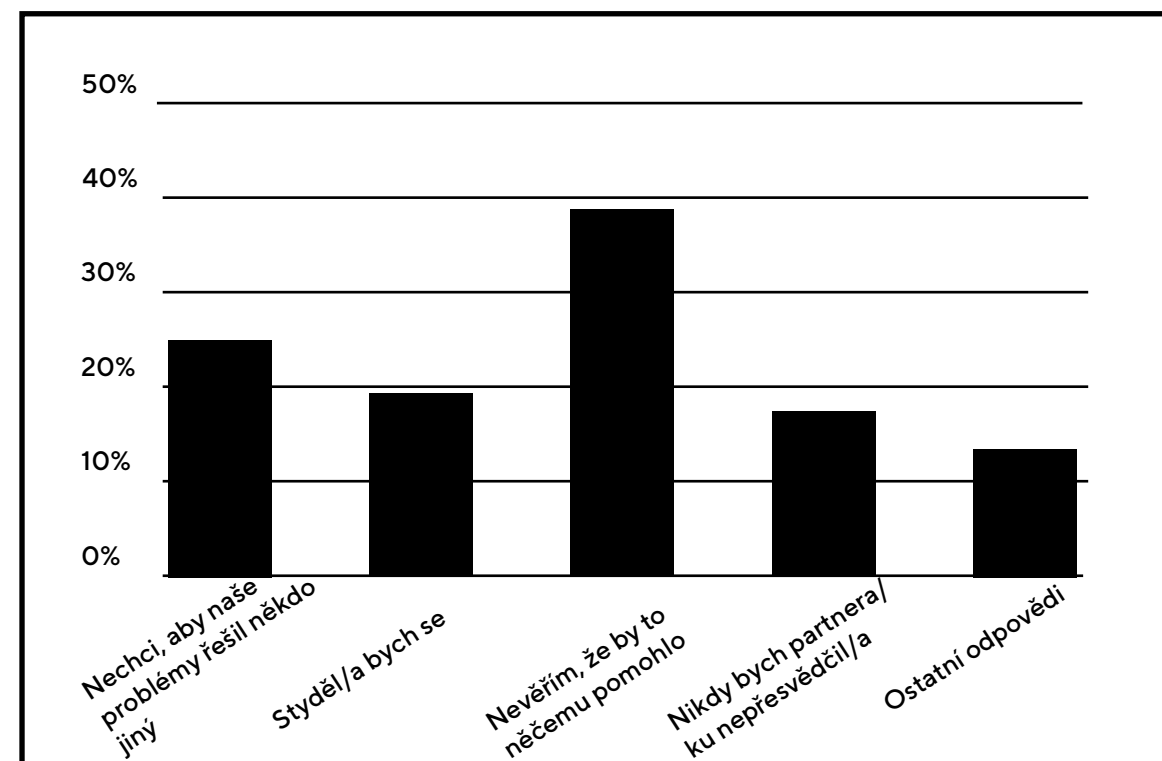
Druhé šetření jsem zaměřila již na párové problémy a terapii. Zjišťovala jsem zda by páry využili terapeutická sezení. Proč by terapeutická sezení nenavštívili? Zda by to šlo něčím nahradit.

Z dotazníku jasně vyplínulo, že by většina terapeuta nenavštívila a to z několika důvodů. Více než 24% odpovědělo, že by nechtělo aby jejich problémy řešila další osoba. Aplikace nebo produkt, který by nahradil tuto osobu by tedy měl větší šanci.

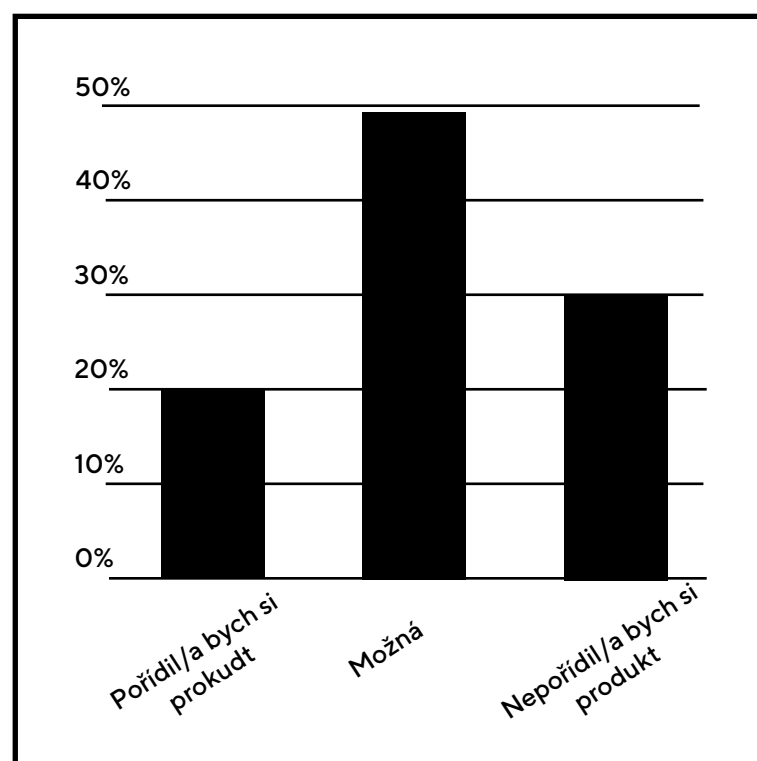


„V našem věku (24) asi není ještě nezbytně nutný párový terapeut vzhledem k tomu, že nejsme manželé ani nemáme děti - tj. na naše problémy si stačíme sami/ pravděpodobně se nedostaneme do krize, která by vyžadovala zásah třetí osoby, protože když se vztah rozpadne, nikomu kromě nás to neublíží + párová terapie není nic levného.“

Proč byste párového terapeuta nenavštívili?



Z dotazníku vyplynulo, že by lidé nejspíše váhali nad koupí produktu. Procento těch co by o tom možná uvažovali bylo hodně vysoké, zajímalo mě proč. Přesto téměř 20 % by si produkt bez váhání koupilo.

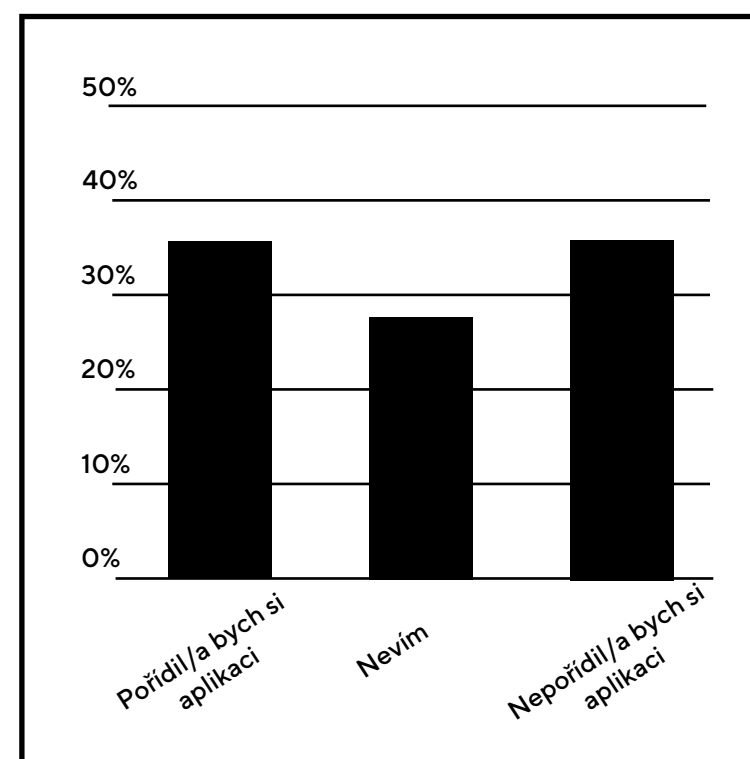


V rozhovorech jsem tedy pátrala proč to tak je. Strašně podle dotazovaných záleží, co za produkt by to bylo, kolik by stál, jak by s ním uživatelé zacházeli, zda by se dal třeba použít i jinak. Ptala jsem se, co by tedy měl splňovat produkt, který by si pořídili. Takový produkt by měl být cenově dostupný, měl by být vhodný k jednoduchému a častému používání, měl by k tomu sám vybízet.

„nechci si pořizovat něco, co mi bude pak jen ležet ve skříni, nebo se na to bude někde prášit“

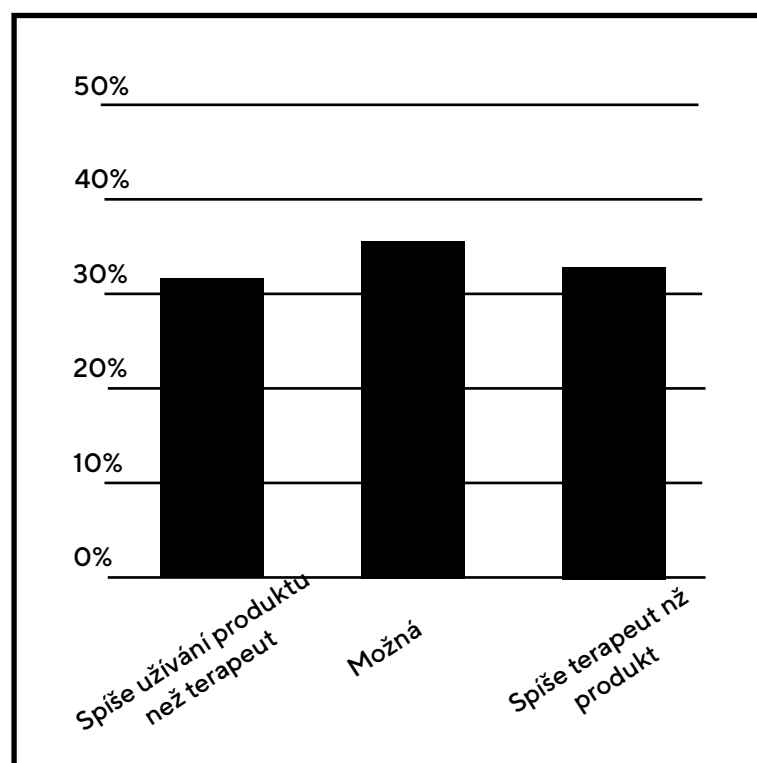
Podle mě by tedy mohl sloužit i k něčemu jinému než jen jako terapeutická pomůcka. Může to být něco, co má člověk každý den na očích a nejlépe to používá, aby se mu připoměla pomůcka sama.

U aplikace to vyšlo naprosto nerozhodně mezi stažením a nestažením dané aplikace, pořád zde bylo velké procento nerozhodnutých. Z rozhovorů vyplynulo, že záleží opět na tom, co daná aplikace bude dělat, jak bude fungovat. Lidí, kteří by si pořídili spíše aplikaci než produkt, bylo o 10 % více než těch, kteří by si pořídili produkt.



Rozhovory mi prozradily, že aplikace je pro mnoho uživatelů schůdnější, protože to „není jen další krám do domácnosti“. Nezabírá žádné místo, telefon navíc používají často, takže by ji měli po ruce i mimo domácnost. Jako nevýhodu uváděli, že partner na telefonu tráví poměrně dost času a že by nechtěli, aby telefonem řešili i jejich vztah. Nic méně jiný rozhovor tohle zase popřel a naopak upřednostňoval, že by partner na tom telefonu tedy měl připomínku, aby pracoval na jejich vztahu „a konečně by tam dělal něco smysluplného“.

V dotazníku jsem zjišťovala, zda by lidé přesvědčili svého partnera spíše k užívání produktu než k návštěvě terapeuta. Procenta která by přesvědčila partnera pro produkt, byla velmi podobná jako ta, která by spíše partnera přesvědčila k terapeutickému sezení než k používání produktu. Největší procento si nebylo jisté. Odpověděli, že možná by partnera přesvědčili spíše k užívání produktu než na sezení s terapeutem.



Aplikace i produkt tedy mohou být mezistupněm nebo jako menší náhrada terapeuta. Lidé by je využívali.



Páry k rozhovorům

V další fázi jsem potřebovala testovat a později konzultovat. Proto jsem si našla několik párů. Vše probíhalo v anonymitě. Některé citace z rozhovorů s těmito páry používám v textech a opírám o ně svá rozhodnutí k výslednému produktu. Díky nim jsem i sestavila cílovou skupinu.

PÁR A

Muž 23 let, student

Žena 25 let, studentka

Jsou spolu skoro 3 roky, mají za sebou jednu větší krizi, ale nyní jsou již za ní. Během toho získali spoustu postřehů. Spolu nebydlí, ale v létě jsou spolu téměř pořád. Koníčky mají spíše rozdílné, nevylučují se, ale časem nachází společné a propojují se. O žádné koníčky nepřišel ani jeden, nebo rozhodně ne kvůli partnerovi, některé se tolerují a každý má svoje, ale oba dohromady už jich taky mají dost. Svůj vztah začínali přes telefon a pořád to zůstává jako jeden z největších komunikačních prostředků, když nejsou spolu. Všimají si, že komunikace přes telefon mnohdy může za jejich neshody. Rozhodně mají problémy, ke kterým se v hádkách vrací.

PÁR B

Muž 21 let

Žena 22 let

Ve vztahu jsou 6 let. Všechny spory zatím přečkali díky toleranci a komunikaci. Rádi spolu diskutují o jakýkoliv tématy. Bydlí spolu, ale často jezdí ke svým rodičům. Pomáhá jim když na spor slyší názor někoho jiného. Nehtějí své problémy sdělovat někomu cizímu. Raději by volili jinou možnost.

PÁR C

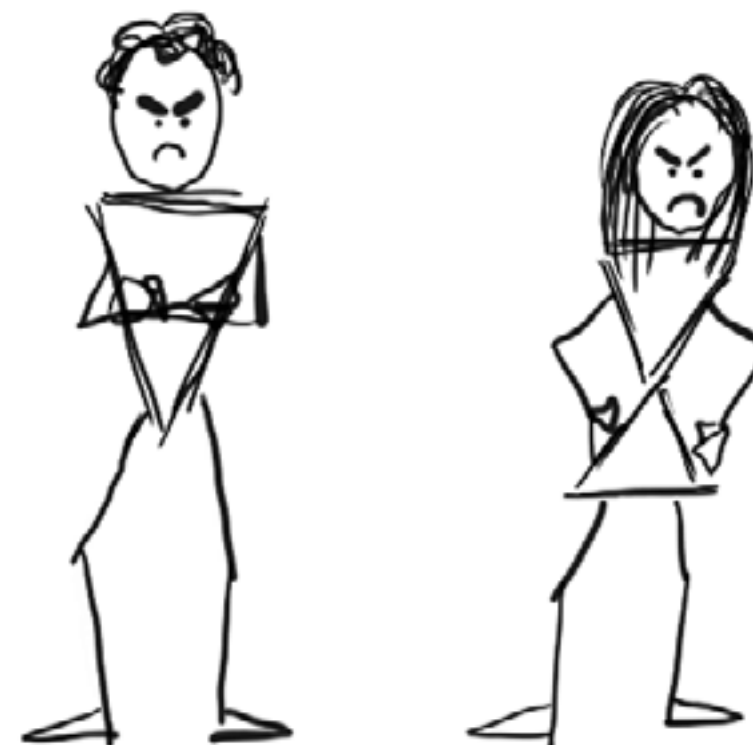
Muž 29 let

Žena 22 let

Jsou spolu cca rok a aktuálně se nacházejí v těžkých chvílích. Často partnerka někdy přemýšlí i o rozchodu. Nevládají spolu komunikovat. Nejvíce se jejich vztah zhoršil po setěhování. Partnerka by uvítala jakoukoli pomoc, partnera ale k terapeutovi nepřesvědčí, takže by raději volila jinou možnost.

Cílová skupina

Cílovou skupinou mého produktu je pár, který je za fázi zamilovanosti. Ve všech případech po dvou letech vztahu, někdy i dříve viz. kapitola Anatomie vztahu. Tento pár má určité překonatelné, ale i nepřekonatelné problémy, které řeší. Alespoň jeden z partnerů by měl být iniciátor, ale oba by měli mít snahu na svém vztahu pracovat. Svoji energii přinášenou do vztahu chtějí směřovat správným účinným způsobem. Jsou oba ochotni pracovat sami na sobě a tím na společném vztahu.



REŠERŠE

REŠERŠE PRODUKTŮ



1 CRUSHH

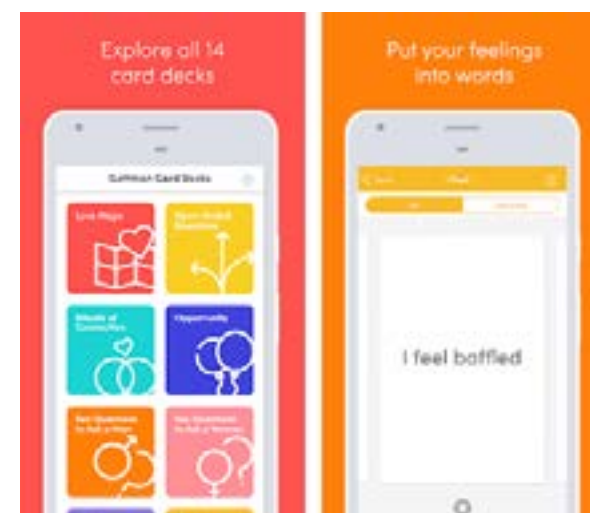
Crushh je aplikace založená na algoritmech, která prohledává textové zprávy s kýmkoli si píšete, aby zjistila, jak moc vás mají rádi. Chlubí se, že dokáže předpovědět rozchod na základě jiných použitých slov v konverzaci vašeho přítele. Vztahy nikterak nezachraňuje, pouze určuje jejich hodnotu. Shromažďuje a vyhodnocuje veškerou vaši SMS konverzaci. Můžete tedy díky algoritmu aplikace objevit někoho, kdo vás tajně miluje, tvrdí se na stránkách o aplikaci. Kromě toho, kdo jak vás má rád můžete sledovat i změnu ve vztahu v průběhu času. Aplikace je k dispozici pouze prostřednictvím doporučení a pozvání. Technologie se snaží najít způsoby, jak zvýšit hodnotu sociálních dat.

Aplikace se tedy zaměřuje na veškeré vaše vztahy a nezabývá se tedy pouze partnerskými. Rozhodně neslouží jako pomoc, ale spíše jako monitoring. Je otázka nakolik algoritmus aplikace funguje.



2 KINDU

Kindu se zaměřuje pouze na partnerské vztahy. Nabídne vám ohromné množství nápadů, co přinést do intimního života, především po romantické stránce. Máte také možnost od partnera získat reakci dřív než se o něco pokusíte, to má předcházet trapným situacím. Také má funkci Show and tell, která umožňuje sdílet fotografie a flirtovat s partnerem.



3 CARD DECKS

Aplikace vychází z principů J. M. Gottmanna. Je dostupná pouze v anglickém jazyce avšak zdarma. Obsahuje cvičení na jednotlivé principy podle jeho výzkumu. Máte výběr ze čtrnácti oblastí, na kterých můžete chtít pracovat. V jednotlivých sekcích jsou otázky na partnera, rady co v dané oblasti zlepšit, nejčastěji oboustranně pokládané otázky. Aplikace spoléhá na upřímnost partnerů. Je to jediná aplikace, která se díky psychologickým poznatkům pokouší pomoci partnerským vztahům. Avšak je to pouze na partnerech zda chtějí. Aplikace se nijak nepřipomíná, je to jen tichá pomůcka, která čeká na využití, až si na ni někdo vzpomene.



4 RAFT

Raft pomáhá plánovat program. Sdílí informace o našem plánu s partnerem nebo dalšími uživateli. Umožňuje sdílení kalendáře ale i seznamy s každodenními úkoly. JE to pomocník na každý den. Aplikaci mohou využít nejen páry ale i skupiny. Všechny plány vidíte barevně označené v kalendáři.

1 APP ANALYZES TEXTS AND RATES STRENGTH OF RELATIONSHIPS [online]. Dostupné z: <https://www.springwise.com/app-analyzes-texts-rates-strength-relationships/>; Crushh app [online]. Dostupné z: <https://crushhapp.com/how-it-works>.

2 Kindu [online]. Dostupné z: <http://www.kindu.us/>; Top 10 Apps for Couples to Improve Your Relationship [online]. Dostupné z: <https://soulmatesystem.com/apps-for-couples/>.

3 Gottman Card Decks apk [online]. Dostupné z: <https://www.apkmonk.com/app/com.carddecks/>; Poznejte mobilní aplikaci, která dokáže utužit váš vztah [online]. Dostupné z: <https://www.marianne.cz/clanek/poznejte-mobilni-aplikaci-k-tera-dokaze-utužit-vas-vztah/>; Gottman Card Decks [online]. Dostupné z: <https://www.gottman.com/couples/apps/>.

4 Top 10 Apps for Couples to Improve Your Relationship [online]. Dostupné z: <https://soulmatesystem.com/apps-for-couples/>.

NÁVRHY Z VÝZKUMU (METODA CRAZY EIGHT)

PULZNÍ OXYMETR

Vycházím z výzkumu Gottmanova institutu. Při hádce se zvyšuje tepová frekvence. Pokud přesáhne 100 pulzů/minutu jsme zaplavení a nedokážeme se soustředit na to, co nám partner chce sdělit. Nemůžeme tak dojít k žádnému řešení.

Pulzní oxymetry se využívají v medicíně na měření tepu. Chtěla bych se tímto přístrojem inspirovat a použít ho pro zklidnění hádek.

Přístroj by při překročení tepové frekvence během hádky dal signál a partneři si dají pauzu 30 minut a budou pokračovat až tepová frekvence klesne a budou tak schopni se domluvit na řešení.

„Jakmile vám tepová frekvence vzroste nad 100 tepů za minutu, neuslyšíte, co se vám partner pokouší říct, i když se budete snažit sebevíc. Udělejte si Dvacet minut pauzu a teprve po té pokračujte.“⁶⁶



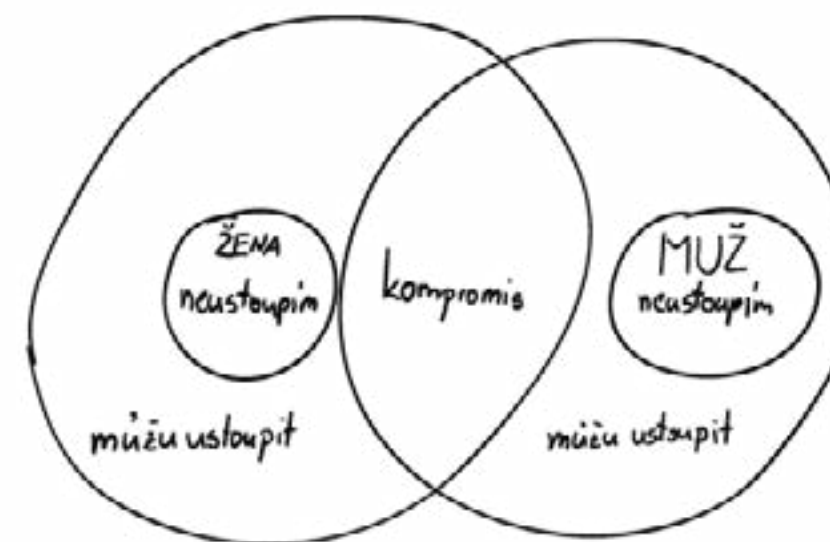
POMŮCKA PŘI HLEDÁNÍ SPOLEČNÝCH KOMPROMISŮ (PAPÍR, MOBILNÍ APLIKACE)

„Kompromis je jediným způsobem řešení manželských problémů.“⁶⁷

Naučit tedy partnery správný postup by mohlo být řešení pro jejich konflikty. Důležité je rozdělit si požadavky na to z čeho nehodlají ustoupit, v čem jsou ochotný slevit. Pak dochází k porovnání a vyjednávání.

„Když se partnerům nedaří nacházet kompromisy, je to často ne proto, že by to málo zkoušeli, ale proto, že na to jdou špatně.“⁶⁸

Řešení by mohl být blok na vyplňování, po té se partneři rituál naučí a nepotřebují ho, nebo si mohou pořídit další.



Výhody: partneři u toho stráví společný čas vyplňování, který jim může přinést další pozitivní aspekty

Nevýhody: spotřeba (listy jednou dojdou, co pak?), ekologie - možnost řešení aplikací

⁶⁶ GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 209; ⁶⁷ GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 210; ⁶⁸ GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 210

ZBAVOVÁNÍ SE STRESU (JEDNOTLIVĚ / SPOLEČNĚ, NEMLUV NA MĚ)

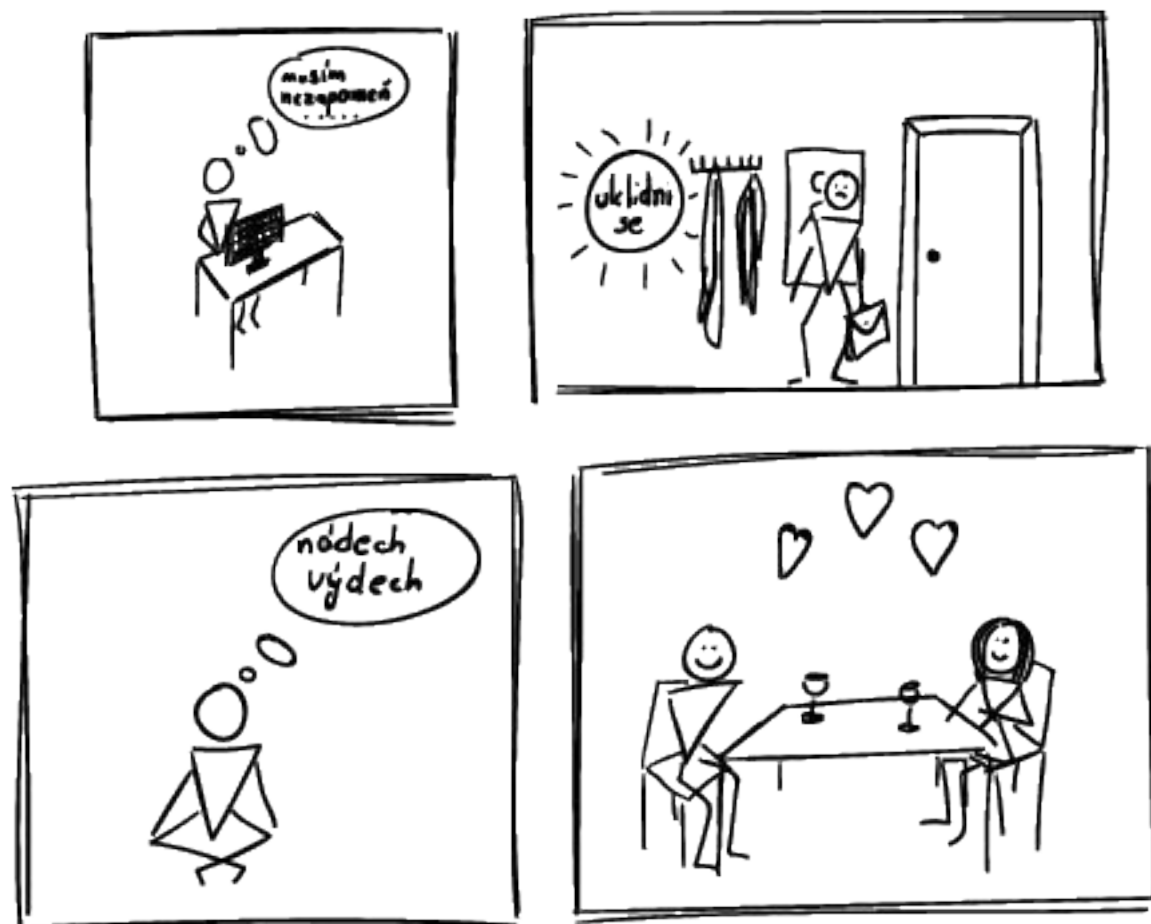
„Pomocí plánovaného formálního „postěžování si“ nedovolíme, aby se každodenní stres přeléval do manželství.“⁶⁹

Stres má velký vliv na spokojenost v manželství. Napětí z práce a každodenního stresu přenášíme do vztahu a ten pak trpí.

Způsoby zbavení se stresu: dechem, meditací, během, posezení u televize, manuální práce, domácí práce, každý má svůj rituál. Můžeme uklidnit i partnera a vést ho v meditaci.

Každodenní stres v práci si často nosíme domů. V předsíni umístěný objekt, který připomene, že se má člověk po příchodu uklidnit. Člověk si třeba zamedituje, zaví se stresu z práce a pak s partnerem už je to lepší.

Chytrý objekt může čerpat z kalendáře - podle množství schůzek.



Výhoda: Stres se nepřetahuje do partnerského vztahu, uleví se nám celkově
Nevýhoda: Každý se uklidňuje jinak, velká rozmanitost, odkud čerpat stav stresu uživatele, kalendář nemusí být spolehlivý, vlastní zadávání není

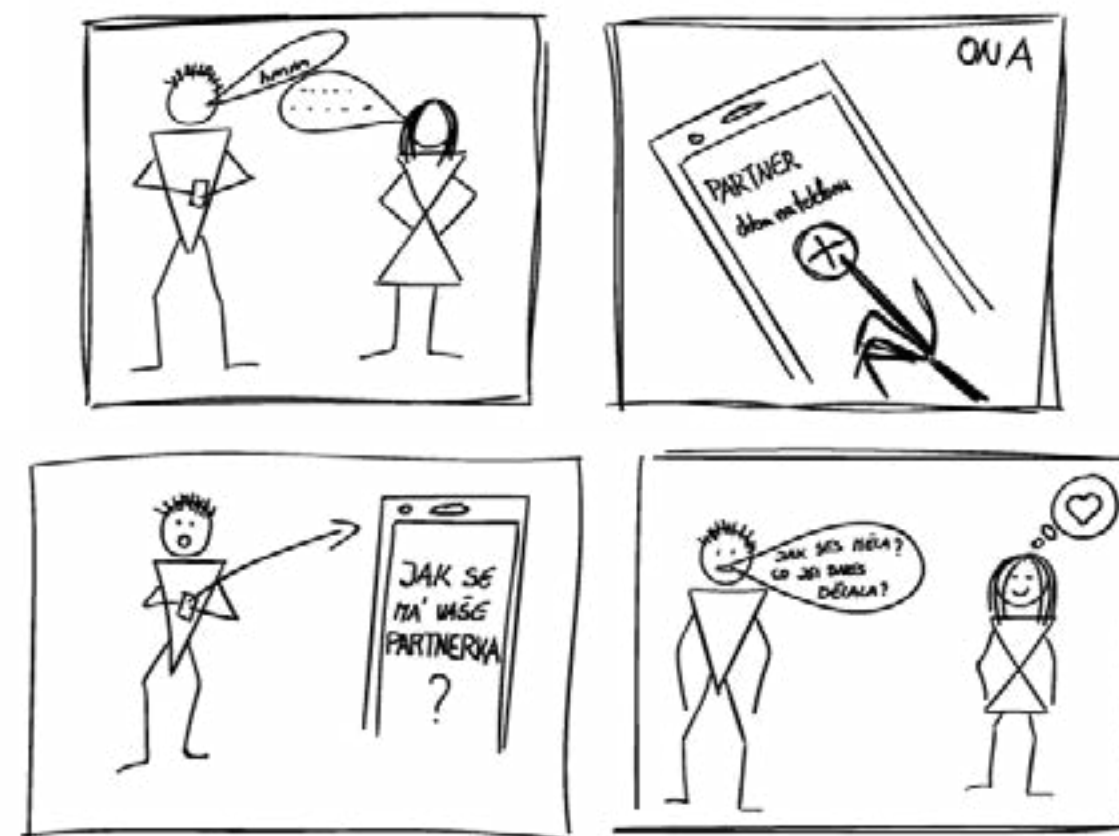
ZBAVENÍ SE RUŠIVÝCH ELEMENTŮ - ELEKTRONIKY (APLIKACE - KDO KOMU POMŮŽE)

Stále méně věnujeme celou pozornost sami sobě navzájem, stále nás dnes něco vyrušuje a můžeme být ve spojení se všemi. To ovšem ubírá pozornost tomu s kým jsme právě doopravdy.

Nejčastěji používané jsou mobilní telefony, dále tablety a notebooky.

Uživatel zadává do své aplikace, že mu není příjemně, že partner tráví moc času na mobilu. Po několika upozornění jen v aplikaci začnou vyskakovat okna na upozornění stále častěji s větší intenzitou. Na nich mohou být tipy k zamyšlení např.: „Víte jaký má váš partner den? Co dnes váš partner dělal? Co vašemu partnerovi udělalo dnes největší radost?“ Až po „Dnes svému partnerovi opravdu chybíte, chtěl by cítit vaši blízkost.“ Aplikace může sledovat naši aktivitu a upozornit nás pokud trávíme více času na mobilu oproti normálnímu průměru.

Chci dát přednost nenásilné formě komunikace. Člověk má stále možnost zda partnerovi chce nebo nechce svou pozornost a lásku projevit. Dávám mu jen možnost upozornění, že právě to teď partner potřebuje.

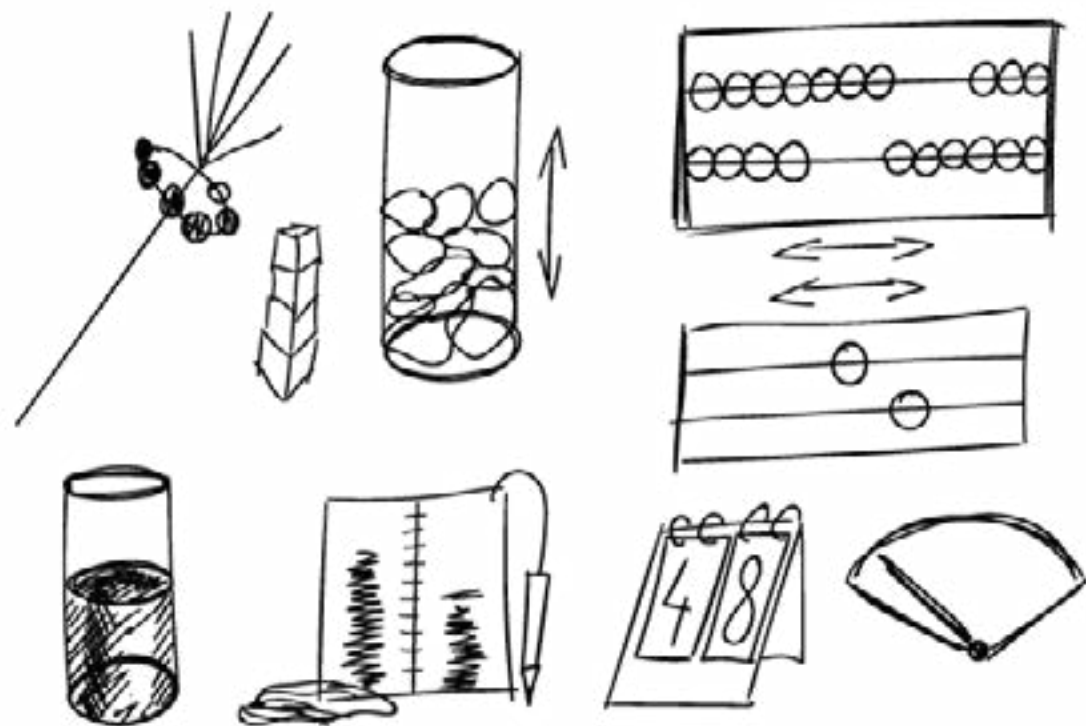


Výhody: Možnost aplikovat na celou rodinu, nenásilná forma
Nevýhody: opravdu pomůže odstranit problém?

69 GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 229

POSÍLENÍ NAPLŇOVÁNÍ CITOVÝCH NÁDOB

Znázornění plnosti / prázdnoty citové nádoby. Partnera může tak motivovat a pokud bude chtít, díky znalosti jazyku může svou lásku projevit. Dostane na ukazateli zpětnou vazbu, jak to funguje.



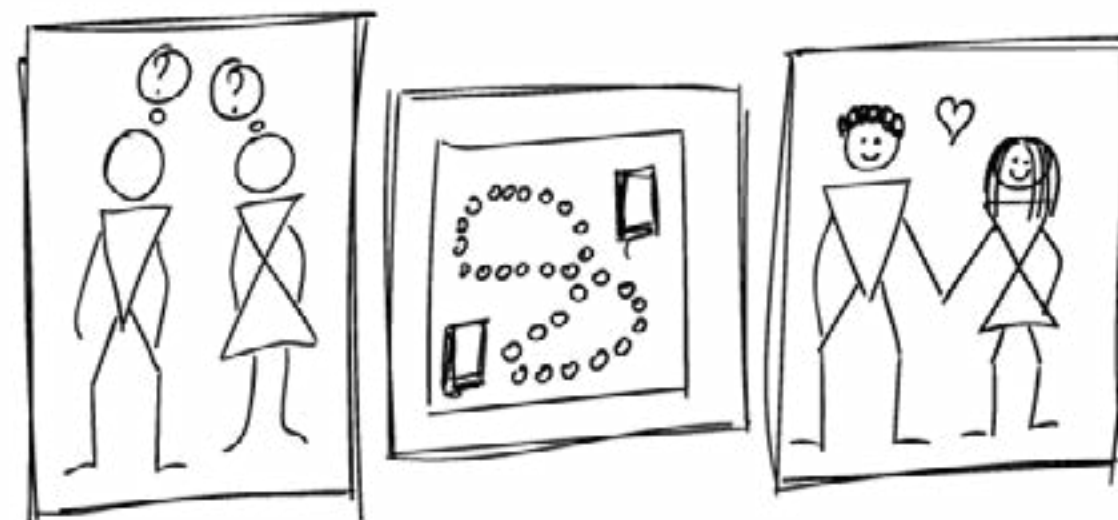
Výhody: nenásilná forma, pár by si mohl vybrat svůj zajímavý doplněk

Nevýhody: po čase může bez připomínek uvadnout, stanou se každodenní věci důležitější a zapomeneme tomu věnovat čas a pozornost

POZNÁVACÍ HRA - MAPY LÁSEK

Podle Gottmana i jiných psychologů je základem dlouhodobého vztahu přátelství. Cílem je posílit znalost jednoho a druhého veselou formou - hra.

Partneři ji mohou hrát společně. Otázky by měly být takové, aby reflektovaly vývoj jednotlivců, upozorňovaly na změny a podporovaly tedy aktuální znalosti partnerů o tom druhém. Doplnění o různé stádia vztahu (př. sestěhování, narození dítěte, odchod dětí..)



Výhody: Zábavná forma, na kterou se chytne hodně lidí.

Nevýhody: Vyžaduje osobní vůli hru vytáhnout a chtít si jí zahrát.

PRŮVODCE ZPRACOVÁNÍ PŘEDCHOZÍCH EMOČNÍCH ZRANĚNÍ

Po hádkách vznikají emoční zranění. Ty vznikají z toho, jak jsme se hádali nikoli o čem jsme se hádali. Pokud tyto zranění nevyřešíme a nezpracujeme, budou v nás stále ukryté a budou náš vztah negativně ovlivňovat.

Hra, která pomůže partnerům vyrovnat se s emočním zraněním. Postupnými otázkami provede partnery všemi fázemi a pomůže se zraním se vyrovnat. Různé kartičky, doplňování smazatelnými fixami, otázky k ústnímu zodpovězení apod. - vycházím z přesně psychologického postupu jen dávám formu pro použití.



Výhody: Zábavná forma, opakovatelná

Nevýhody: Vzpomenou si partneři na hru když ji budou potřebovat? Jak často ji budou používat? Není dostatečně skladná a přenosná.

Co aplikace? Průvod nastavit do mobilní aplikace.

PARTNERSKÝ ROBŮTEK

Náhrada terapeuta. Pozoruje vývoj vztahu a dává zpětnou vazbu. Umožňuje partnerům posílit, co přesně zrovna potřebují.

Výhody: zaměřuje se přesně na konkrétní problém

Nevýhody: velmi náročné na technologii, odposlouchávání, problém soukromí

ROZDĚLENÍ DOMÁCÍCH PRACÍ

Notýsek, nástěnka - pomůcka pro lepší rozdělení domácích prací. Sbírání bodů motivuje partnery ke splnění úkolu.

Problém	nyní	ideální stav	bodů

Výhody: uvědomění si problému

Nevýhody: neaktivní, vyžaduje samotnou aktivitu partnerů, málo motivující, spory si pár také musí vyřešit sám

PLNĚNÍ CITOVÝCH NÁDOB (PĚT JAZYKŮ)

Na začátku aplikace každý partner vyplní dotazník k odhalení jeho primárního jazyka. Pak bude dostávat tipy, jak potěšit partnera jeho primárním jazykem. Aplikace by měla umožňovat zpětnou vazbu, aby měl partner přehled jak se mu to daří. Aplikace může čas od času vytvořit upomínku, pokud by ji uživatel dlouho nepoužíval, aby nedošlo k jejímu nepoužívání.

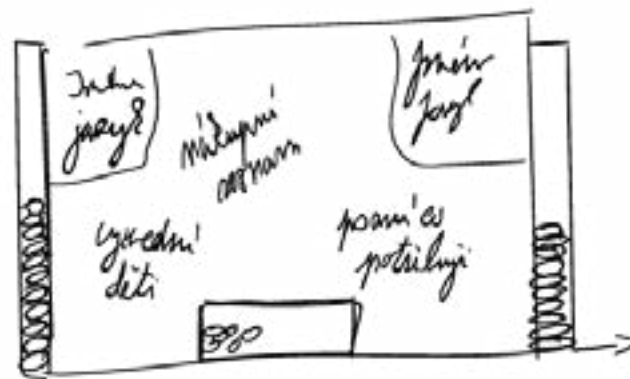
Výhody: připomene se, učí partnery primárním jazykům toho druhého

Nevýhody: aplikace v telefonu

NÁSTĚNKA PODLE JAZYKŮ - PLNOST CITOVÉ NÁDOBY

Nástěnku si dotvoří každý pár a udělá si z ní tak osobitou věc do domácnosti. Součástí balení bude test jazyků Garyho Chapmana, partneri si určí díky němu svůj primární jazyk.

Na nástěnku si můžou dát kromě jména a jazyku také fotky a různé předměty, obrázky apod. - vznikne personalizovaná osobitá, jedinečná nástěnka každého páru. Z boku každé nástěnky je trubice, do které se vrchem házejí žetony označující plnost citové nádoby. Vespod je můžeme vysunout a vrátit zpět do prostředního zásobníku. Kromě vzkazů, co bychom od partnera rádi, může nástěnka sloužit k různým vzkazům, ať jako poděkování, na které bychom třeba zapomněli, nebo pro obvyčejné věci denní potřeby, jako připomenutí vyzvednutí dětí, nákupní seznam apod.



Výhody: dotvořením pár spolu tráví čas, zároveň nástěnka získá na osobitosti, dá se využít i na jiné vzkazy, nástěnku/ledničku využívá hodně párů

Nevýhody: Neaktivní přístup nástěnky, nepřipomíná se, podívá se na ní partner, i když bude na dobře viditelném místě?

MOTIVUJU PARTNERA, ABY MI VYJÁDŘIL, CO POTŘEBUJI

Formy můžou být různé například nástěnka nebo vizualizace na stěnu. Přes aplikaci nahraju přání a partnerovi se zobrazí. Může fungovat jako připomenutí v aplikaci.

Příklad aplikace: Žena už dlouho nedostala kytku, když jde muž okolo květinářství zobrazí se mu upomínka, jestli nechce ženu květinou obdarovat.



Výhody: Nenásilná forma tipů jak lásku vyjádřit, záleží zda chci, vždy mám ale možnost jak jí vyjádřit. Aplikace se sama dokáže připomenou, popřípadě může dávat obecné tipy, bez zadání.

Nevýhody: možná technicky složitě, potřeba aplikace

SPLNĚNÁ PŘÁNÍ A PROSBY

Nádoby, do kterých partneri hází svá přání, partner má možnost si něco vytáhnout, když chce vyznat lásku.

Do aplikace partneri popisují své přání. Vyplňují jednou za čas dotazníček o tom, jak se cítí, co jim nejvíce chybí. Partnerovi se objevují nabídky, jak partnera potěšit.

**UPOMÍNKOVAČ KVALITNĚ STRÁVENÉHO ČASU S REFLEXÍ PRO PARTNERA**

Aplikace hlídá společně strávený čas a partnerům nabízí zajímavé akce k uskutečnění.

PSANÍ TAJNÝCH PŘÁNÍ

Náhodně losovaná záležitost, losování podle požadavků partnera, který vyplní co mu chybí.

SPOLEČNÉ VZPOMÍNKY - POMÁHAJÍ UDRŽOVAT VZTAH

Připomínání společných vzpomínek. Jednou za čas vybere fotku z telefonu a připomene, co jsme s partnerem dělali. Možnost ke společnému sdílení a povídání si historek.

OCENĚNÍ, BODY ZA POSÍLENÍ PRINCIPŮ GOTTMANA

Cílem je podpořit páry v udržování a posilování sedmi principů. Partner dostane od druhého partnera odznáček za splnění nějakého principu. Na konci měsíce se o tom můžou společně pobavit a body začít sbírat znovu.



Výhody: Klade důraz na posílení všech sedmi principů.

Nevýhody: Hodně záleží na daném páru zda to chce udržovat. Forma se nijak nepřipomíná, hrozí že ji partneri přestanou po čase využívat. Dlouhodobě tedy neudržitelné.

ÚČINNÉ POKUSY O NÁPRAVU

Při hádce je důležité prokládat jí účinnými pokusy o nápravu. Cílem je připomenou páru, aby na to během hádky nezapomněl. Jak?

VZORCE HÁDEK

Každý pár má vzorec hádky. Pokud se v něm objevuje jeden ze čtyř jezdů dá se vzorec přepracovat a po jeho naučení se stav uklidní.

Výhody: Méně zranění během hádek

Nevýhody: Pokud pár funguje v jiných sférách méně se hádá - není třeba řešit hádky, ale jiné oblasti. Není moc možností, jak analyzovat a řešit.

VÝSTUP REŠERŠE

Z výzkumu, který jsem dělala pomocí dotazníku jasně vyplývá, že udržovat citovou nádrž je opravdu důležité. Přispívá to k méně častým konfliktům. Těm se ale vyhnout úplně nedá. Na tom se shoduje většina terapeutů. Zlepšení pouze komunikace podle odporníků také nestačí, je tedy nutné zapracovat i na jiných hlediscích a ty nám dokonce mohou někdy komunikační problémy vyřešit.

Pole výzkumů odborníků chci ve svém designu zohlednit i psychologické poznatky na udržení dlouhodobého partnerského vztahu. Partnerům je chci předat nenásilnou formou, je vždy na nich, jak se rozhodnou, jestli chtějí svou lásku vyjádřit. Forma by však neměla být složitá a měla by zůstat přehledná, aby nebránila častému, snadnému a dlouhotrvajícímu používání.

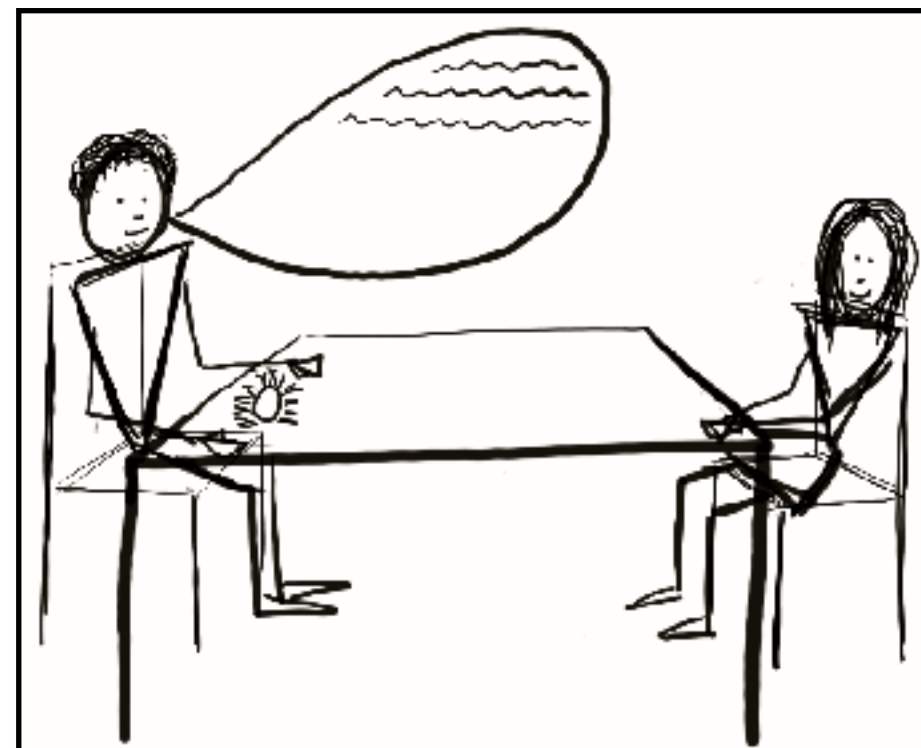
Pro řešení designu bych především chtěla vyjít z teorie pěti jazyků lásky a postupy od psychologa Gottmana.

Z rešerše dále vyplývá, že řešením vztahů se design moc nezabývá. Existuje několik aplikací, které řeší spíše chod domácnosti, nebo určité problémy. Aplikace nezohledňují psychologické poznatky. Pomáhají řešit chod domácnosti, nikoliv přímo vztah.

Naopak některé z aplikací mohou mít pro vztah spíše devastující účinky. Např. aplikace Pathshare se zaměřuje na měření GPS polohy a její sdílení. I když má pozitivní funkci měření kolik partnerům zbývá od sebe, vzájemné neustálé sdílení polohy může vést k častějším hádkám a konfliktům.

Další aplikace poměrně často řeší finanční situaci páru, plánování a vedení účtů, rozpočet. Ačkoli je to jedno z častých sporů v párech, tak není mnohem důležitější se ukazují jiné problémy, které se musí řešit a ty bývají více devastující. Popisuje to především ve své knize J. M. Gottman.

„Tohle vám sdělí málokterý manželský terapeut: Ale šťastné manželství můžete mít i bez toho, abyste vyřešili všechny své zásadní konflikty.“⁷⁰



⁷⁰ GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství. str. 160

FORMULACE VIZE

RÁMCOVÝ HARMONOGRAM

Po úvodním zmapování dané problematiky, jsem se začala zabírat přímo názory dvou psychologů a to Garyho Chapmana a Johna M. Gottmana. Po prostudování těchto teorií jsem se pustila do uživatelského výzkumu.

V rámci úvodních dotazníků a rozhovorů jsem hledala problém, kterému se budu věnovat. Ověřovala jsem si, jak moc lidé teorie znají a zda je používají ač vědomě či nevědomě. Nasledující šetření probíhalo rozhovory. Mapovala jsem danou problematiku a hledala řešení.

Po shrnutí analýzy jsem začala navrhnout první řešení. Využila jsem metodu crazy eight. Je výhodná především pro podporu kreativního myšlení. Za osm minut člověk rychle kreslí osm nápadů. Jsou to prvotní myšlenky a nápady, některé se můžou rozpracovat dále. Z těchto nástřelů jsem vycházela později při vytváření prvotního konceptu.

Zda by byl alespoň částečný zájem o toto řešení či jiné jsem si zpamovala v druhém dotazníku. Ten jsem zaměřovala převážně na párovou terapii, její náhradu. Zároveň s dotazníkem jsem hledala produkty, které už pro danou problematiku partnerských problémů existují. Po ověření zda pro návrh je na trhu místo jsem ho začala dále rozpracovávat.

Je třeba ze získaných informací zvolit cílovou skupinu. Specifikovat ji co nejúžeji, abychom mohli navrhovat konkrétně pro ni.

Dále je potřeba najít vhodnou inspiraci stanovit přesný koncept a ten dále rozpracovávat. Dělat skici, hledat optimální tvar a zpracování. Získávat informace o využitelných a dostupných technologiích. Je třeba najít vhodný materiál a jeho zpracování. Je třeba prověřovat různé varianty, skicovat a hledat konečné řešení.

Celý postup je dobré průběžně testovat pokud to půjde, nebo alespoň konzultovat s uživateli. Všechny připomínky pak zapracovat do návrhu a vytvořit tak konečný produkt pro určitou cílovou skupinu.

Po vytvoření konečného konceptu vytvořím model, který bude demonstrovat konečný koncept.



INSPIRACE



1 DEKOLAMP
Nástěnné venkovní světlo



2 THE DESIGN WALKER
Závěsné světlo



3 LUNAIRE LAMP DESIGN
Nástěnné světlo



4 BANG GOOD
Akrylová noční lampa s rostlinou



5 DAY LIGHT
Osvětlení



6 SAATCHI ART
Black sphere. Edition 2 of 10, Lambda
print semigloss



7 PABLO DESIGNS
Bola Halo 12 Inch Pendant



8 DANIEL LEPIK
Nástěnná světelná instalace

1 Obrázek LUCIDE 41802/09/30 LED VENKOVNÍ NÁSTĚNNÉ SVÍTIDLO YAZOO 1X9W|2700K|IP54. Dostupné z: <https://www.dekolamp.cz/led-venkovni-nastenne-svitidlo-lucide-yazoo-led-41802-09-30-1x9w-integrovaný-led-zdroj.html>.

2 Obrázek The Design Walker: multipurpose pendant Lamps with style. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/748301294324369429/>.

3 Obrázek Lunaire Lamp Design. Dostupné z: <http://www.fubiz.net/2013/06/13/lunaire-lamp-design/>.

4 Obrázek Banggood.com. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/748301294324369568/>.

5 Obrázek Osvetleni-daylight.cz. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/748301294324369537/>.

6 Obrázek Saatchiart.com. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/748301294324368988/>.

7 Obrázek Bola Halo 12 Inch Pendant with Brass Ring by Pablo Designs. Dostupné z: <https://www.lamps.com/pablo-designs-bola-halo-12-inch-pendant>.

8 Obrázek Daniel Lepnik. Dostupné z: <https://twitter.com/lepikdaniel/status/1064908398297149440>.

KONCEPČNÍ VÝCHODISKA (APLIKACE, HODINY / ZRCADLO)

Aplikace

Mobilní telefon nám slouží k mnoha věcem, máme ho neustále u sebe. Mobilní aplikace je logickým řešením, jak lidem interaktivně předat poznatky z psychologie. Výhodou aplikace je, že se dokáže sama připomínat a tak je menší pravděpodobnost, že ji partneři přestanou používat z důvodu vlastní zapomnětlivosti.

Aplikace umožňuje nasimulovat rozhovor u terapeuta a uživatele jednoduše provést jednotlivými kroky psychologického postupu např. při odbourávání emočních křivd. Také bude sbírat data o naplněnosti a nenaplněnosti partnerovy citové nádoby. Sama se také připomene, aby uživatel nezapomněl zadat svoje aktuální pocity. Podle jazyku Garyho Chapmana bude navrhnout partnerovi, co uživateli zrovna chybí, popřípadě může sám uživatel zadat nějaké přání, které se partnerovi promítne. Aplikace si přání zapamatuje a příště už ho bude sama využívat k nápovědám. Uživatel na oplátku dostane upozornění o přáních partnera. Celé je to nenásilná forma a vždy je na každém z partnerů, zda se rozhodnou výzvu aplikace vyslyšet a projevit tak lásku jeden druhému.

Aplikace je tímto může učit jeden o druhém to, co si běžně lidé sami neřeknou. Lidé mívají problém říci si co zrovna v danou chvíli potřebují. Aplikace funguje na bázi anonymního prostředníka. Partner se nedozví zda návrh zadal druhý partner či je to návrh aplikace upřednostňující primární jazyk.

Aplikace jako jediný nástroj ke zlepšení vztahu nestačí. Lidé často aplikace přestávají používat. Kromě aplikace tedy navrhuji střet s realitou. Něco co to bude uživateli neustále připomínat v reálném životě. Objekt, který si uživatel pořídí a vždy mu připomene, že je třeba na vztahu pracovat a něco pro něj dělat.



1



2



3

1 Download premium vector of Colorful infographic element design vector. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/521995413062452661/>.

2 Design.bot on Instagram. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/569494315385176026/>.

3 Sign up - Daily UI #01. Dostupné z: <https://tr.pinterest.com/pin/388857749071718929/>.

Hodiny

Hodiny má každá domácnost. Žádnou návštěvu se nenapadne nad nimi pozastavit. Přesto však umožňují znázornění plnosti / prázdnoty citových nádob. Je to tedy ideální objekt do domácnosti, který bude nenápadný avšak může plnit funkci zobrazení k mobilní aplikaci.

Na hodiny se díváme poměrně často, téměř neustále máme přehled o čase, tím pádem získáme i neustálý dohled nad tím, jak to aktuálně je s našimi citovými nádobami.

Čas bývá zároveň ve vztahu důležitý pojem. Pro každého je více či méně důležité, kolik času s partnerem trávíme, jestli chodíme pozdě či dříve, jak plánujeme, nebo žijeme okamžikem.

Zároveň čas neustále plyne a mění se. Vztah (viz. kapitola Anatomie vztahu) se také proměňuje. Na čase závislý a v žádném období není stejný. Mění se vyvíjí roste, stejně jako jednotlivec a proto spojení s časem má i fylozofickou souvislost.



1



2



3



4

1 Wall clock modern wooden clock for wall kitchen wall clock rustic wall clock wall clock unique silent wall clock horloge murale wanduhr holz. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/238198267779989957/>.

2 Solar Eclipse Dark Sun & Moon Large Clock | Zazzle.com. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/768145280179129447/>.

3 PREUTZ, Henrik. Stolpa. In: Ikea [online]. [cit. 2020-05-31]. Dostupné z: <https://www.ikea.com/us/en/ideas/its-time-to-try-the-new-stolpa-clocks-pub5da71230>

4. PREUTZ, Henrik. Stolpa. In: Ikea [online]. [cit. 2020-05-31]. Dostupné z: <https://www.ikea.com/us/en/ideas/its-time-to-try-the-new-stolpa-clocks-pub5da71230>

Zrcadlo

Zrcadlo je též v každé domácnosti. V předsíni často slouží jako něco, do čeho se podíváme těsně před tím než odcházíme a je to jedna z prvních věcí, kam se podíváme, když přijdeme domů. Máme tedy hned přehled o aktuálnosti stavu citových nádob, především u partnera, ještě než vkročíme dále do bytu a střetneme se s ním.

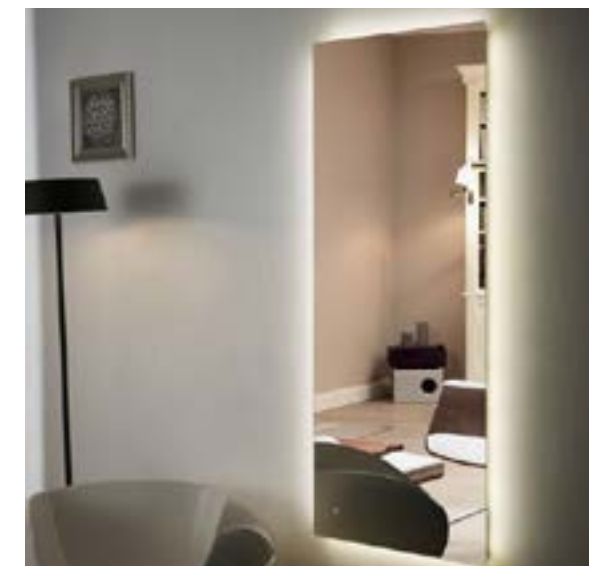
Odraz v zrcadle, ve kterém vidíme sami sebe, nás konfrontuje přímo s promítnutím stavu citových nádob. Tím spíše to v nás vzbuzuje touhu s tím něco dělat. Sami sobě se díváme do očí a tím do svého svědomí.

Zrcadlo časem může slepnout tzv. ztrácí schopnost odrazivosti, stejně jako vztah bez péče uvadá.

Vzhledem k tomu, že se stav citových nádob v průběhu dne nemění tak často (jak jsem zjistila díky konzultaci s párem) není nutné, aby uživatel měl neustálý dohled.. Umístění zrcadla v předsíni je tedy adekvátní. Pokud se partner bude potřebovat podívat v jinou chvíli, nalezne aktuální stav nádob též v aplikaci.



1



2



3



4

1 Best New Lighting at Euroluce 2015 // #MILANTRACE2015. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/381469030927940611/>.

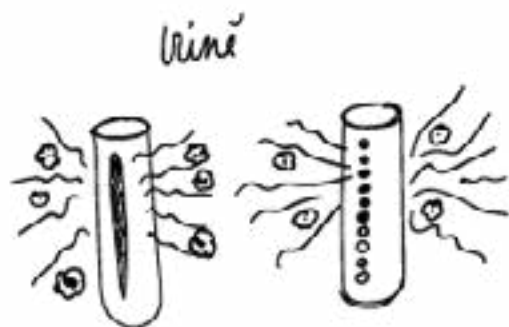
2 Anzo IV Backlit Mirror LED Bathroom Mirror. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/820007044635538433/>.

3 Glamcor.com. Dostupné z: <https://www.pinterest.ca/pin/767582330215931411/>.

4 Circle Mirror with Shelf. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/179510735134751668/>.

PROVĚŘOVÁNÍ VARIANT

SKICOVÁNÍ



vině



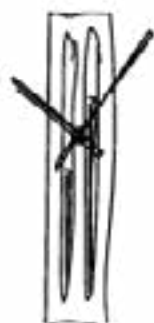
diškové matice
pohyb matice - difrakce
interference
dířky v ocelu
kromě s železím oxidem



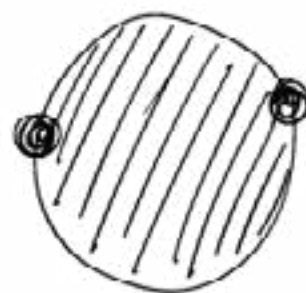
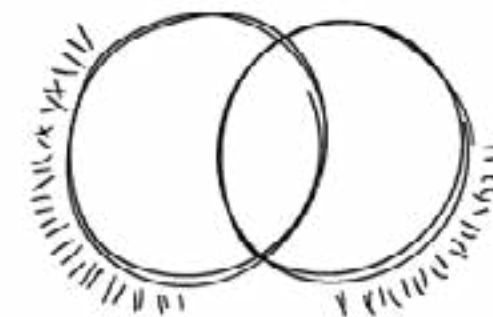
maturování membrána?



zruč

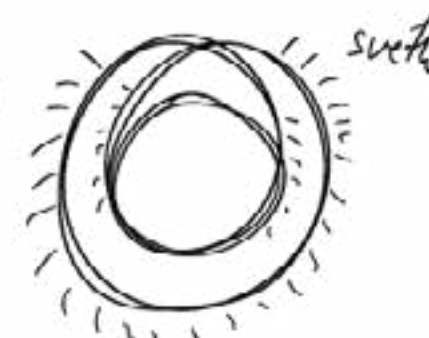
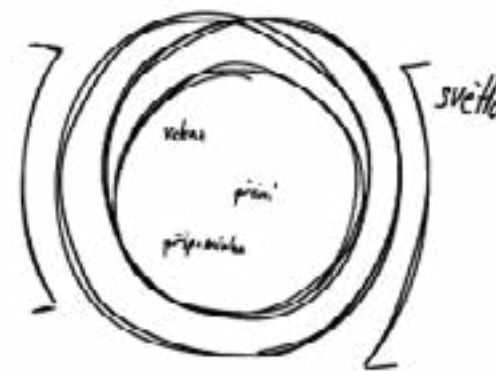


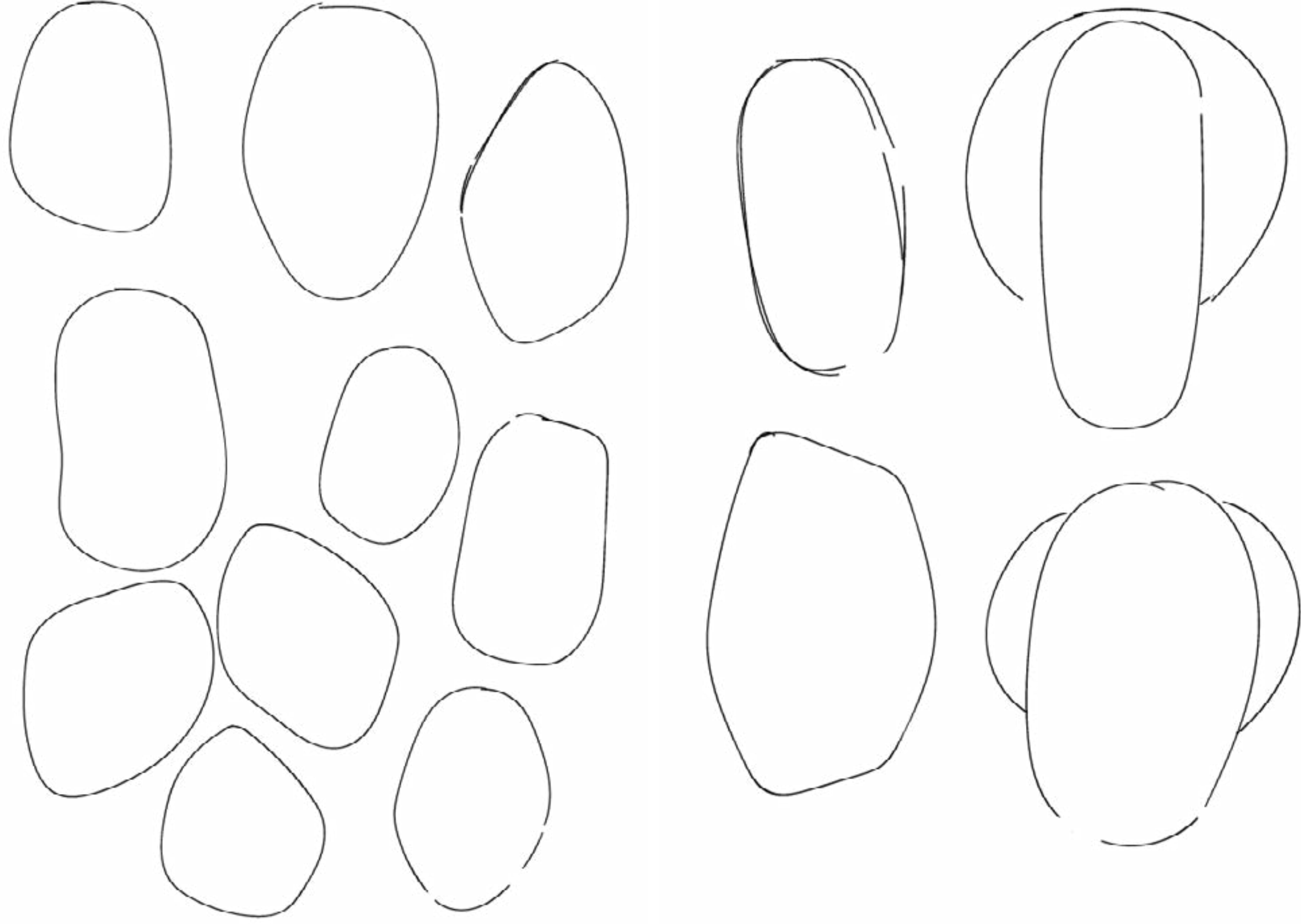
změna barvy (melanin)

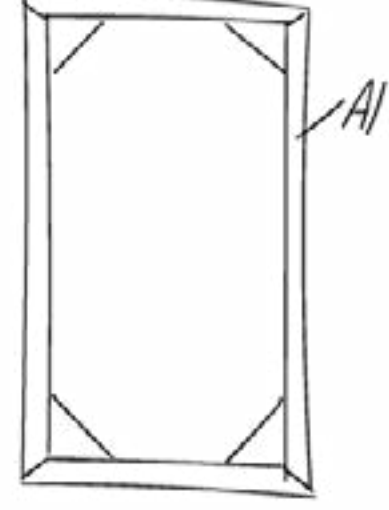
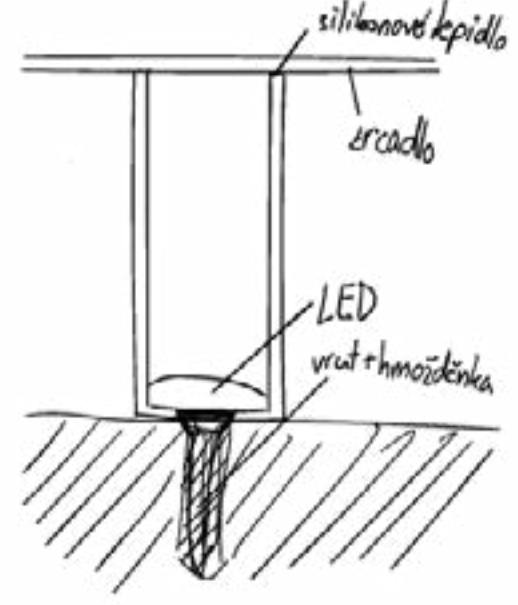
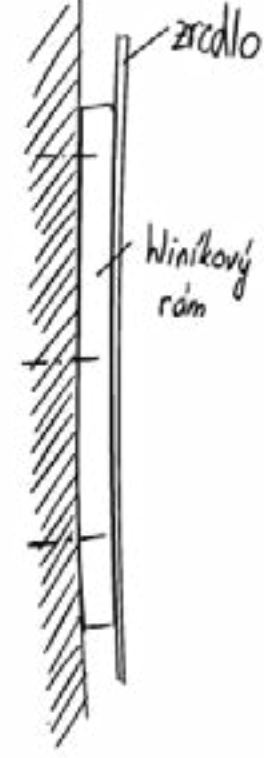
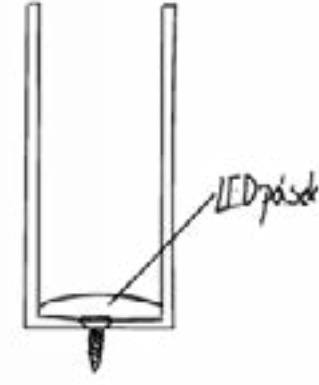
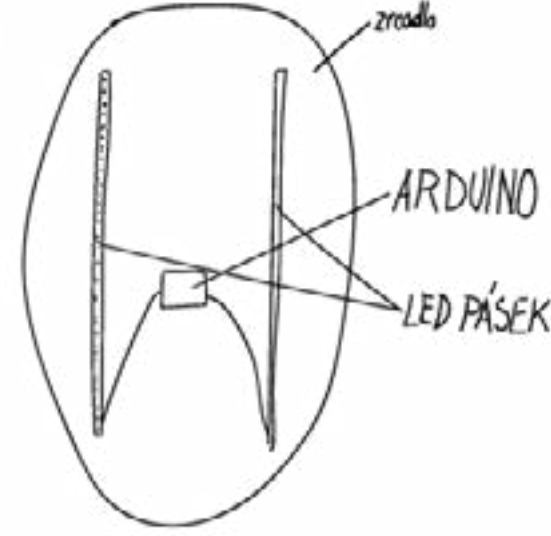
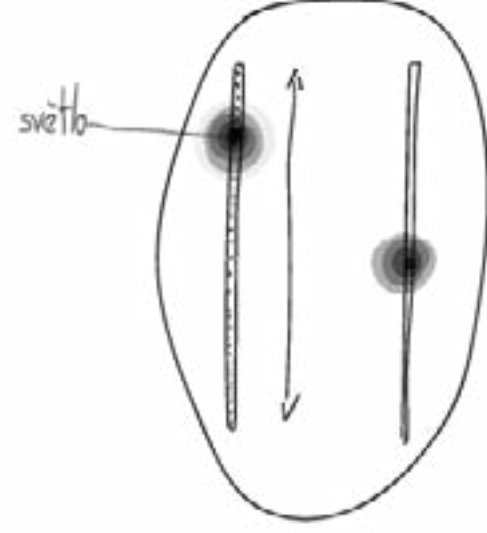
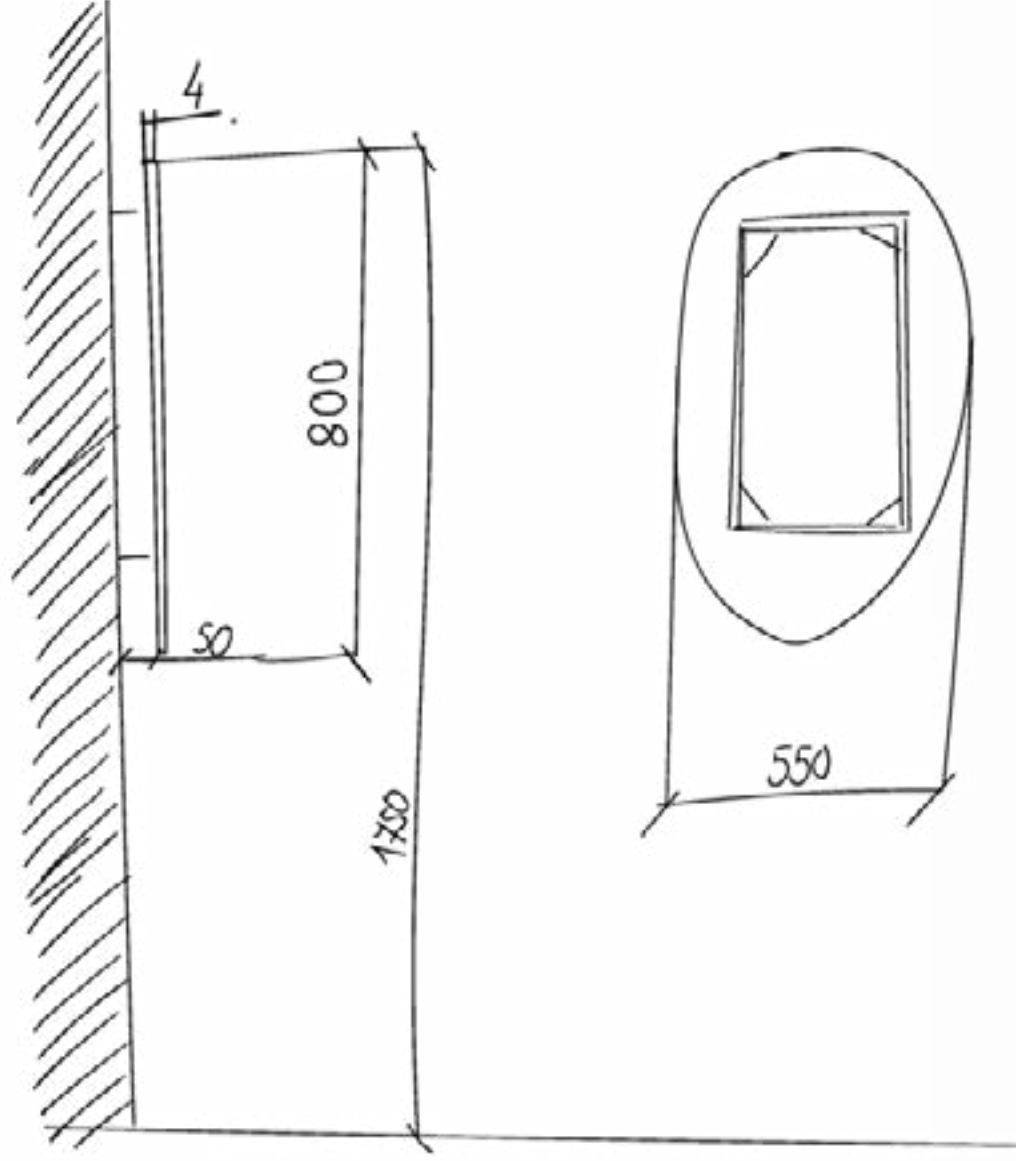


Fe Lanstulee

mléčné ařetě
o displayem







KONZULTACE S UŽIVATELI

Práci jsem konzultovala s alespoň jedním z páru. Vzešlo mi několik zajímavých postřehů během konzultací. S původní nástěnkou, kde bude možnost nechávat si vzkazy, kromě přání, jsem po rozhovoru ustoupila. Dva respondenti mi nezávisle na sobě uvedli, že by tento produkt vůbec nevyužili, že chtějí něco jednoduchého, co používají každý den.

„Jako už teď si lezem na nervy nevím, jak to bude a ještě bych měla kupovat produkt, který je dost složitý a učit se s tím, na to nemám energii musí to být jednoduché.“

Rozhodla jsem se vytvořit tedy produkt, který je běžně využívaný. Který nebude sloužit pouze pro tuto věc. Vzít něco, co už existuje a přidat k tomu další funkci, která párům pomůže.

„Dost často zapomíná na čas. Na něčem se domluvíme a on na to zapomene. Myslím, že by dost pomohlo, kdyby to bylo na hodinách.“

Je potřeba, aby produkt byl často na očích, aby partneři měli dobrý přehled. Zároveň jsem musela dávat pozor, abych uchránila soukromý páru, před ostatními návštěvníky jejich domova.

„Nechci aby někdo jiný věděl o tom co zrovna mezi sebou prožíváme. Je to naše intimní věc.“

Rozhodla jsem se tedy upustit od vzkazů na produktu. Přání se mohou zobrazovat pouze u nich v telefonech. Stačí motivace toho, že nádoba je prázdná. Původně jsem chtěla využít hodiny a přidat jim funkci zobrazení nádob, po pár skicách a konzultacích, jsem však z hodin upustila a začala se věnovat zrcadlu. To mi otevřelo obrovské možnosti. Zároveň i podporuje konfrontaci odrazu sebe s tím, jak si partneři vedou.

TESTOVÁNÍ

Páru jsem zadala zjednodušenou variantu produktu. Nechala jsem je udělat si testy Garyho Chapmana a určit jejich jazyk. Podle toho každý měl seznam, na kterém byly uvedeny příklady, jak partnerovi vyjádřit lásku v jeho primárním jazyce. Zároveň si partneři měli za úkol udělat jednoduché znázornění citových nádob. Buď sklenicí vody, nebo lepením papírků na zeď v předsíni. Bylo pouze na nich zda chtějí lásku partnerovi podle seznamu vyjádřit či nikoli, pokud neměl nádobu plnou.

Partneři toto dělali po dobu 14 dnů a po té mi sdělili své postřehy. Jednoznačně se jejich komunikace zlepšila. Pokud partner viděl, že se nádrž vyprazdňuje motivovalo ho to něco dělat a zkoušet.

„Naštvalo mě, když jsem se snažil a nic se nedělo, pak se ale ukázalo, že jen zapomněla dolejit vodu do sklenice. Chtělo by to něco, aby se tohle nestávalo, je to frustrující, říkal jsem si, že to nemá smysl a byl na ní naštvanej, nechápal jsem, co dělám blbě.“

Tohle jsem se rozhodla řešit upozorněním v aplikaci. Pokud jeden z partnerů chce splnit něco z nabízeného seznamu klikne na to a objeví se místo něj nový. Po nějakém čase od této akce se sama aplikace připomene druhému partnerovi s aktualizací citových nádob. Pokud se dlouho nic neděje aplikace má tendenci se připomínat sama od sebe.

SYNTÉZA

KONCEPT NÁVRHU

Výsledný objekt tvoří aplikace a zrcadlo do předsíně. Aplikace připomíná, aby partneři nezapomněli o vztah pečovat, protože to stále nemáme zautomatizované. Dává uživateli nabídky, aby mohli svého partnera potěšit, tak aby to mělo ten správný efekt. Sám uživatel má možnost zcela bez studu partnera nepřímo o něco požádat.

Zrcadlo

Zrcadlo tvoří objekt do prostoru, který zlepšuje přehlednost o citových nádobách. Připomíná neustále páru, jak na tom jsou a motivuje je k nějaké akci. Je to nenápadný objekt, který nebude upoutávat pozornost ostatních návštěv a cizích lidí. Zrcadlo sděluje informace jen těm uživatelům, kteří vědí, jak z něj číst, jinak tvoří originální doplněk do interiéru.

Zavěšení zrcadla do místnosti je řešeno pomocí lehkého hliníkového rámu. Do zdi se navrtají hmoždinky a na háčky se pověsí zrcadlo. V rámu se též schovává celá technologie zrcadla. Jako světlo využívám pásek s LED diodami, ten je napájen kabelem, který vede z rámu. Dále je v rámu umístěný WiFi přenášec signálu, díky kterému dokáže zrcadlo přijímat data z telefonů i na dálku.

Aplikace

Aplikace umožňuje projít některé psychologické postupy pro lepší vztah. Jsou to postupy, které vycházejí přímo z výzkumu Gottmanova institutu. Jsou to poznatky, které využívají i terapeuté na sezeních, ovšem dají se zvládnout doma, pokud člověk má správný postup a touhu to zkusit.

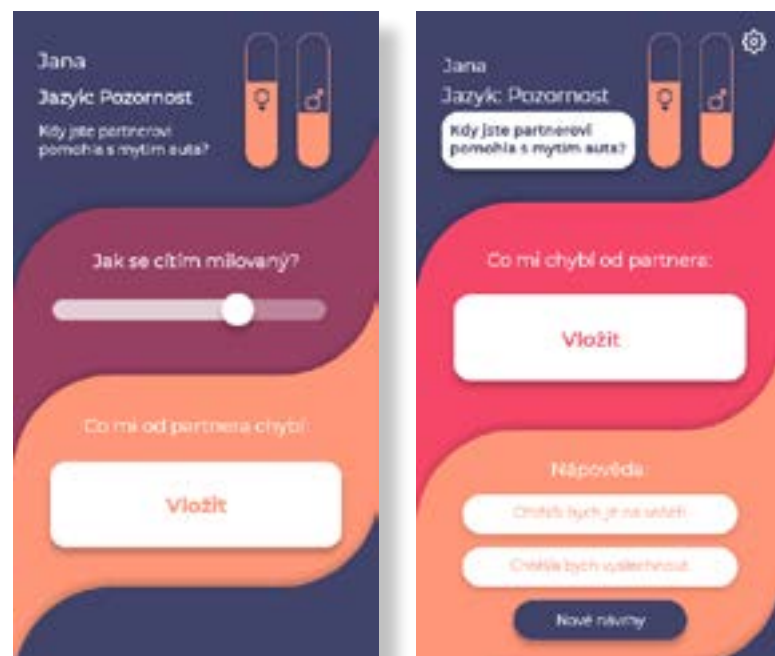
Kromě poznatků Gottmana čerpám z teorie Garyho Chapmana. Dávám uživatelům možnost, jak si projevit lásku podle jeho jazyků, které mezi lidmi objevil. Je totiž důležité, zda se náš partner cítí být milován. Pokud mu to nesdělujeme jeho primárním jazykem, jeho citová nádoba zůstává prázdná. Aplikace dává uživatelům nápovědy, jak správně svou lásku partnerovi vyjádřit v jeho primárním jazyce.



Při prvním otevření, po přihlášení uživatele, aplikace provede uživatele testem Garyho Chapmana na rozpoznání primárního jazyka. Přes WiFi se partneři spojí a až i druhý vyplní úvodní test zobrazí se jim navzájem jejich primární jazyky, kterými přijímají lásku. Aplikace jim pak bude zobrazovat možnosti jak partnera potěšit v jeho primárním jazyce.

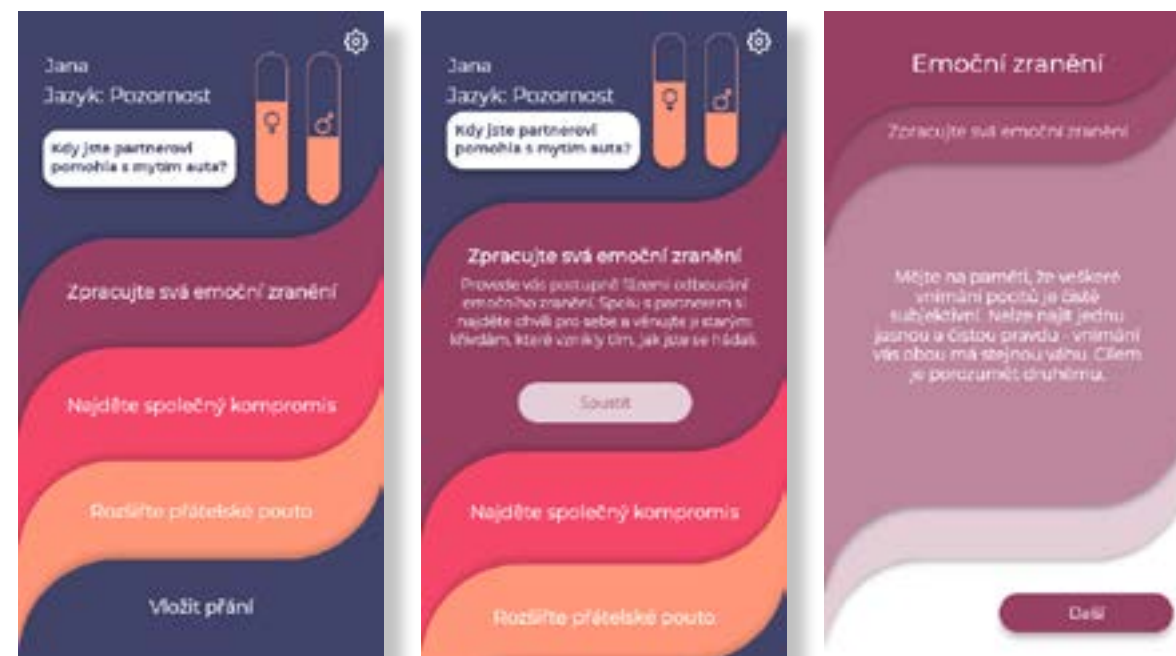


Uživatelé si také budou moci sami zadávat, co jim od partnera chybí. Systém sám pak přebere informaci a tu si zapamatuje, čas od času s ohledem na vliv citové nádoby bude partnerovi tuto prosbu připomínat. Aplikace se tak postupně bude učit dialekt, kterým daný uživatel mluví, aby jeho partnerovi mohl dávat správné návodné pomůcky.

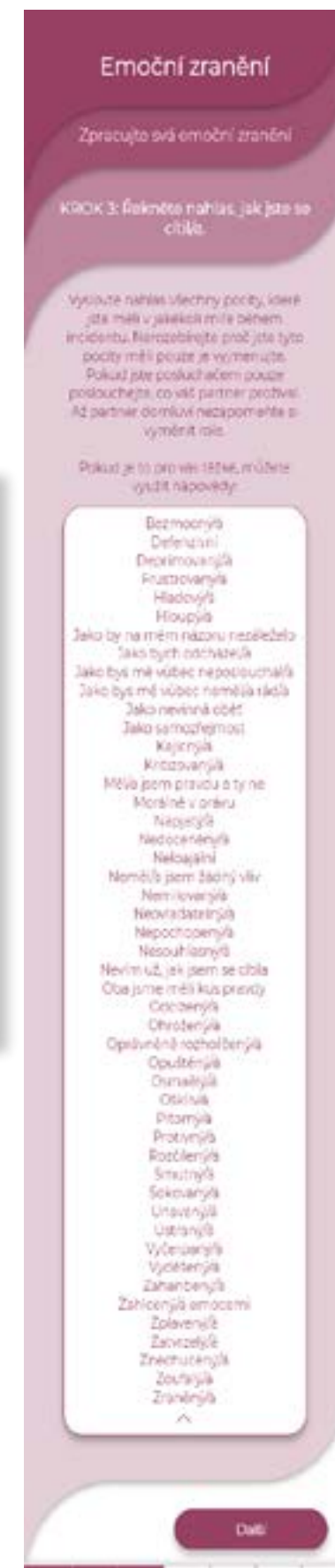


Pokud uživatel dlouho nezmění stav své citové nádoby, aplikace se sama připomene. Zeptá se uživatele jak se aktuálně cítí a on bude moci jednoduše zobrazit, jak se cítí. Uživatel zadává pocitovou hodnotu na jezdcí. Pro testované bylo těžké určit přesnou hodnotu např. v procentech. Proto jsem po konzultaci s nimi zvolila pouze orientační bod v rámci linky. Ani partner nemusí přesně vědět danou hodnotu, důležité je, aby orientačně věděl, kde se partner nachází. Jestli se tedy zrovna cítí dobře, nebo se nachází někde mezi, či se necítí být milován. Podle toho ani zrcadlo neukazuje přesné hodnoty.

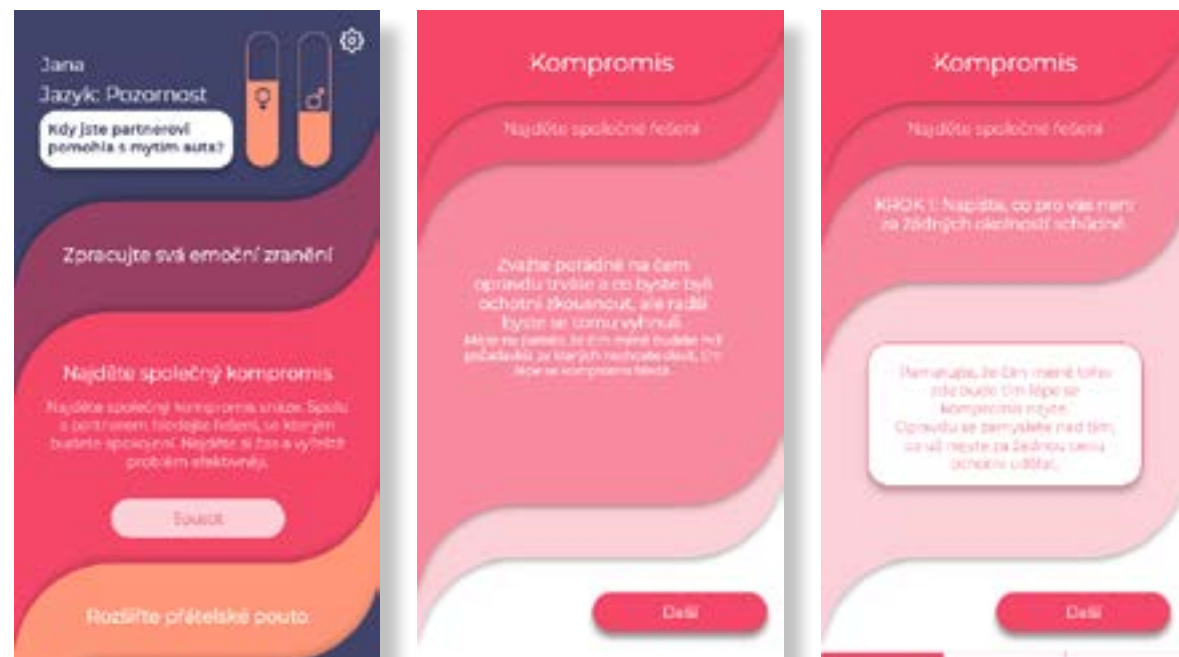
V běžném prostředí aplikace partneri najdou několik psychologických metod a cvičení. Jedná se především o metody z výzkumu Gottmanova institutu. Mohou si tedy vybrat čemu chtějí věnovat pozornost a v jaké oblasti chtějí na svém vztahu zrovna pracovat.



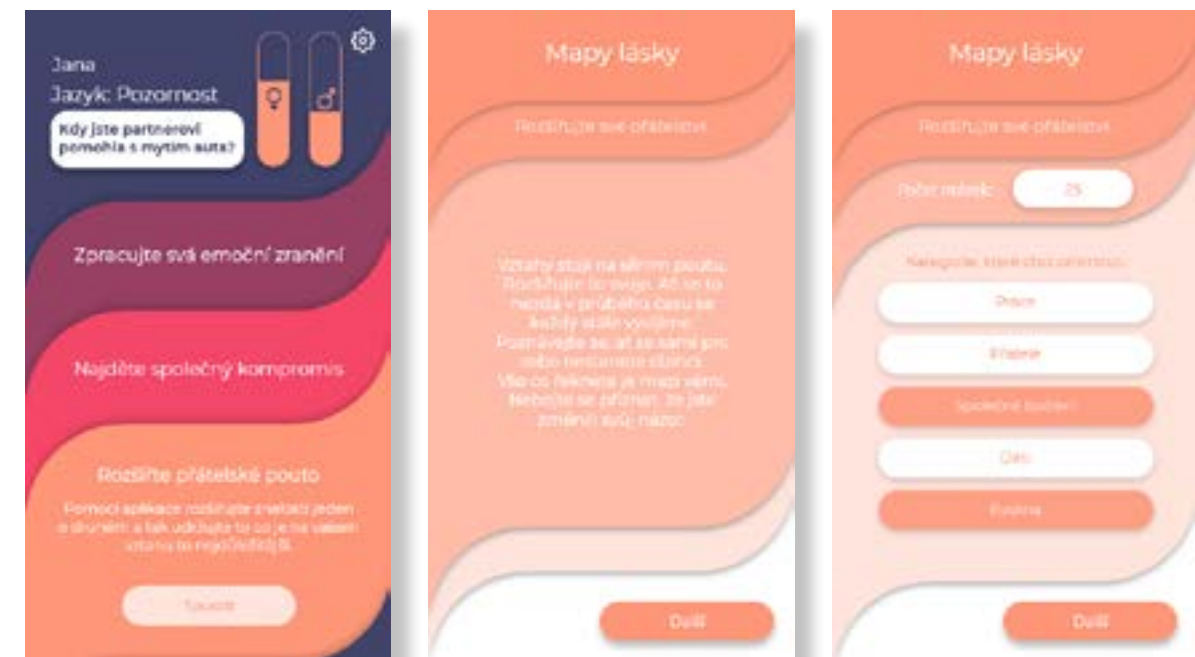
První je cvičení na zpracování předchozích emočních zranění. Ta vznikají během hádek a nedorozumění a je dobré je pravidelně s nimi pracovat, aby nezahlcovali vztah negativními pocity. Cvičení partnery provede postupně fázemi odbourání emočního zranění. Kromě návodných otázek mají možnost využít nápovědu na jednotlivé otázky.



Dalším cvičením je hledání společného kompromisu. Pokud mají partneři neshody často se nemohou domluvit, protože nevolí správný postup. Tento postup je navržen pro efektivnější hledání východiska než při běžných konfrontacích. Vycházím ze čtyřicetiletého výzkumu J. M. Gottmana.



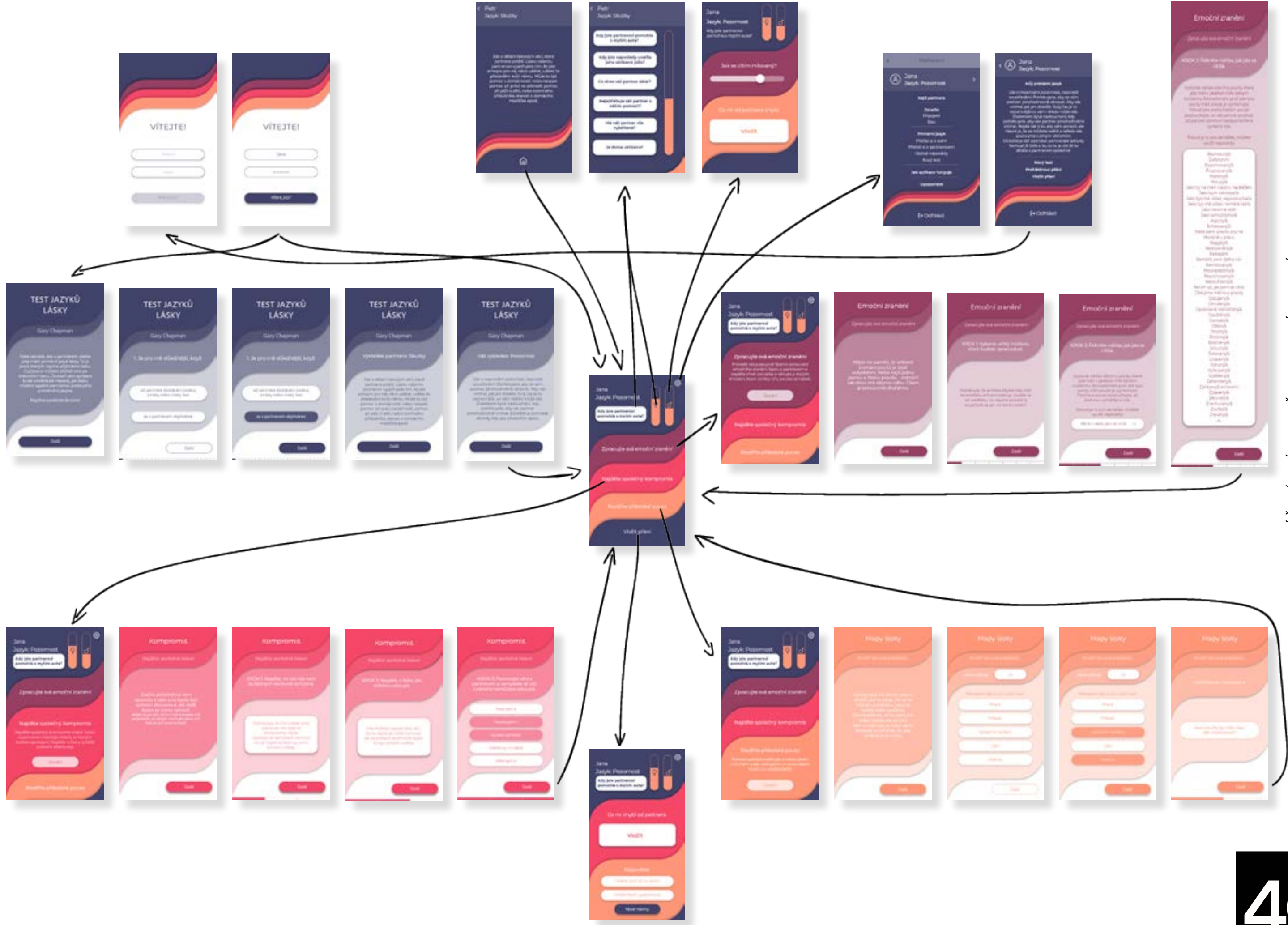
V aplikaci také mohou partneři využít otázky na udržování přátelství, podle Gottmana tzv. Mapy lásky. Pomocí aplikace partneři rozšiřují znalosti jeden o druhém a tak udržují to co je na vztahu to nejdůležitější. Aplikace umožňuje nastavit jaké důležité oblasti mají partneři za sebou či nikoliv, aby nedávala zbytečné otázky. To se týká např. společného bydlení, dětí apod.



V nastavení si lze znovu přečíst jazyky partnerů. Dále je zde připojení k zrcadlu, je zde možnost si přečíst jak celá aplikace funguje, na jakých teoriích stojí. Můžete si zapnout či vypnout vybraná upozornění. Ovšem jen některá, jinak by aplikace postrádala smysl. Můžete si též udělat nový test primárního jazyka.

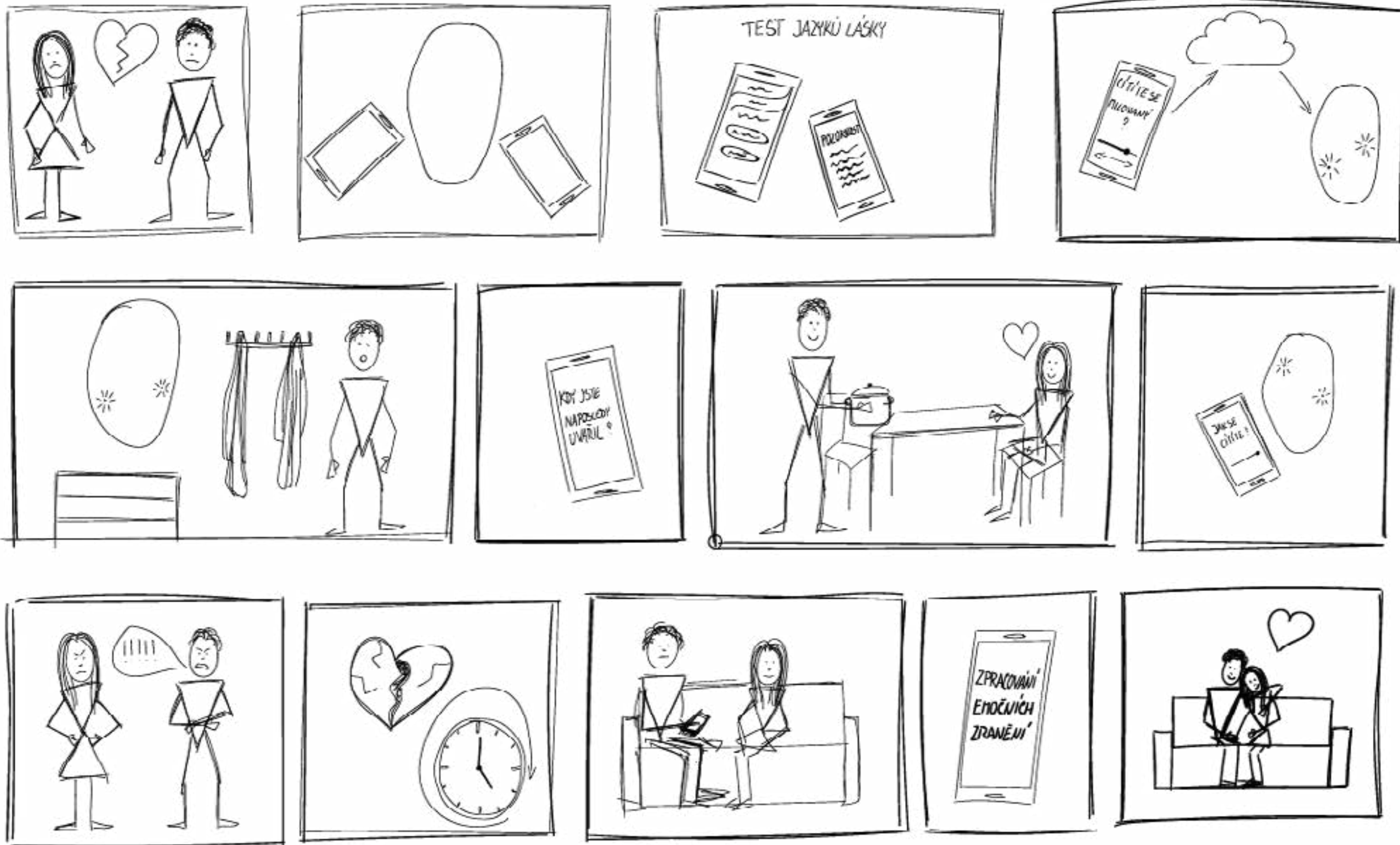


Aplikace na homepage dává typ jak partnera potěšit, pokud s ním nejsme spokojeni nebo si chceme vybrat i z jiných návrhů, klikeme na něj. Zobrazí se nám nová stránka, kde najdeme více návrhů, stav citové nádoby partnera, jeho jazyk. Kliknutím na jazyk si můžeme o něm přečíst víc. Nebo si můžeme vybrat jeden z návrhů, jak potěšit partnera a kliknutím na něj ho „uskutečnit“ (vymazat a jeho místo nahradit nový).





STORYBOARD



CÍLOVÝ ZÁKAZNÍK

Uživateli výsledného návrhu je pár, který chce pracovat na svém vztahu. Určený je pro uživatele po fázi zamilovanosti, kdy je třeba na vztahu pracovat. Cílovými zákazníky je jak pár, který má problémy a chce je řešit, tak i páry, které pouze chtějí na svém vztahu pracovat a není jim lhostejný.

ESTETIKA A ERGONOMIE

Cílem bylo vytvořit objekt do prostoru, který bude svou funkcí nenápadný avšak zajímavý. Bude to zajímavé ztvárnění, které bude vycházet z funkčnosti. Využívám soudobé technologie a ty mi umožňují vytvořit nový koncept.

MORÁLNÍ ŽIVOTNOST VÝROBKU

Výrobek by měl pomáhat a provázet partnery celou dobu jejich vztahu, dokud se nenaučí pečovat o své. Využila jsem netradiční originální techniky, které zaujmou a však nelákají nadměrnou pozornost. Je to jednoduchý čistý objekt, který se hodí do jakéhokoli interiéru. Více funkcí lze řešit přes aplikaci na telefonu, který má téměř každý u sebe. Zároveň má aplikace možnost notifikací a tak na ni partneři tak snadno nezapomenou a budou ji používat déle.

MATERIÁL A TECHNOLOGIE

Chtěla jsem vytvořit nový, neotřelý, originální objekt, který svou funkcí bude typický, aby neupoutával pozornost nechtěných lidí. Zároveň zrcadlo tvoří velmi zajímavý interiérový doplněk, který nebude jen pouhým klasickým zrcadlem, ale umožní pořídit si uživatelům zajímavý objekt do interiéru.

Rozhodla jsem se experimentovat s nejrůznějšími zrcadli, zrcadlovými fóliemi, různými povlaky, ale i Stopsolem. Jako nejlepší varianta mi nakonec vyšel Stopsol. Sklo, které má pokovení a je tedy odrazivé (reflexní) zároveň částečně průhledné. Tvoří přechod mezi zrcadli a sklem. Rozhodla jsem se využít stříkání kovu na sklo, kterým ve vytvoří neprůhledná část. Tuto vrstvu je třeba zafixovat, proto jsem se rozhodla využít průhledný matná lak, který ze zadní strany nebude téměř patrný.

REFLEXE

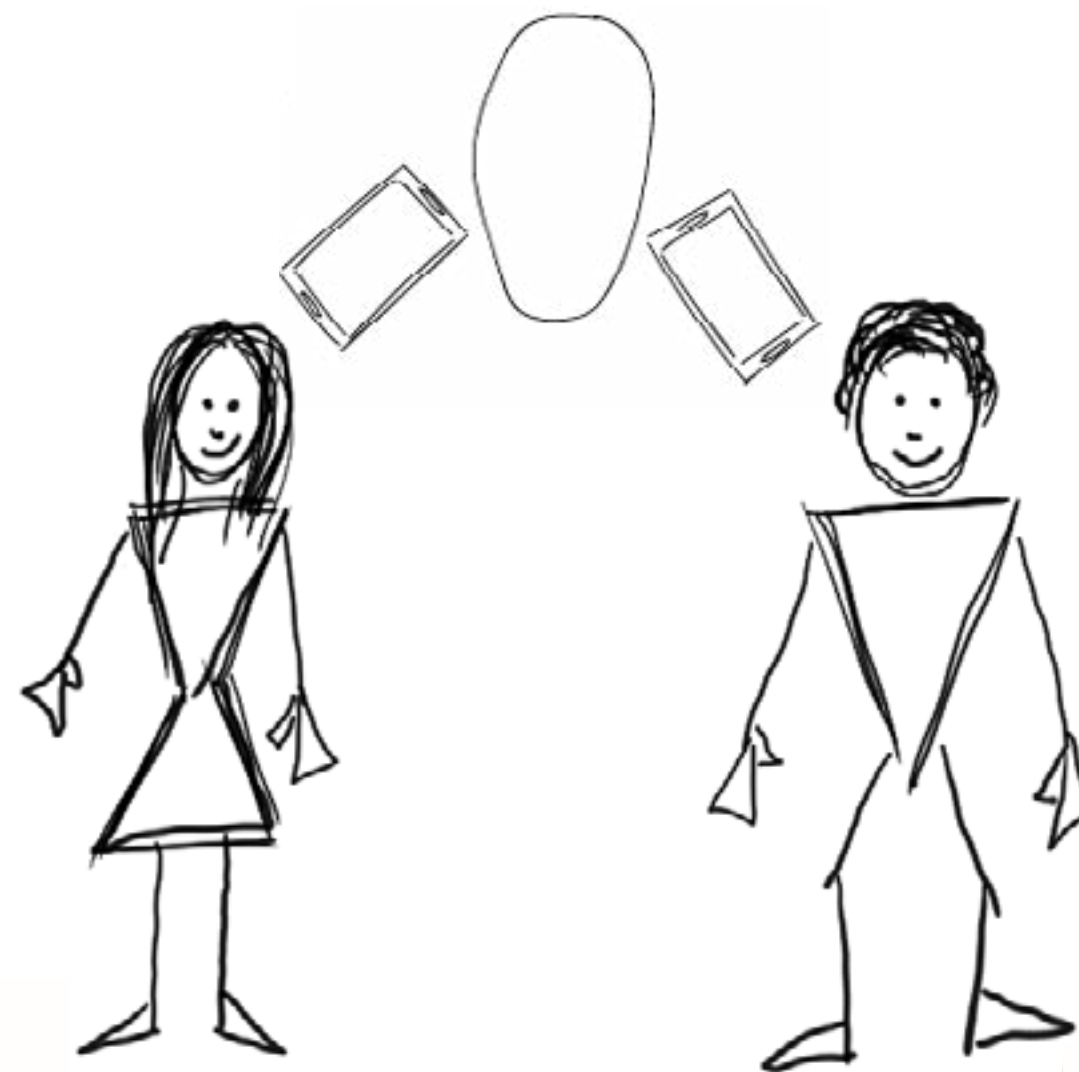
V rámci bakalářské práce jsem hledala řešení na partnerský život z pohledu designéra. Ačkoli se na první pohled může zdát, že pro toto téma není v designu prostor, opak je pravdou. Design je vše, co nás obklopuje a zasahuje úplně do všeho. Úkolem správného a dobrého designéra je hledat nová řešení, nebo vylepšovat stávající.

Rozhodla jsem se pracovat s psychologickými poznatky a ty převést pomocí designu lidem. Nastudovala jsem si část dané problematiky z psychologického hlediska a po té hledala cestu, jak tyto teorie přenést do běžného života lidí.

Povedlo se mi najít dost respondentů, kteří mi pomohli vytvořit cílovou skupinu, které produkt slouží. V rozhovorech jsem našla dostatečné množství zajímavých podnětů, kterým má smysl se věnovat. Našla jsem řešení, které vychází z konfrontace z potenciálními uživateli. Povedlo se mi otestovat alespoň základní principy používání produktu.

V návrhu jsem se snažila využít soudobé technologie a vytvořit něco, co bude i do budoucna mít potenciál. Zohlednila jsem aktuální trendy v tvarování a snažila se přijít s něčím novým a originálním, co zaujme a donutí si to uživatele pořídit.

Mohu říci, že se mi povedlo splnit cíl bakalářské práce, který jsem si na začátku stanovila. Podařilo se mi najít formu, jak psychologické poznatky předat lidem k užívání. Avšak produkt sám ještě není úplně finálním řešením. Nyní by bylo potřeba ho testovat na uživateli a měnit detaily do úplného vylazení. To se za jeden semestr stihnout nedá, ráda bych v této práci pokračovala na magisterském programu. Myslím si, že takovýhle pohled na design by mohl být přínosný.



ZDROJE

1. DYTRYCHOVÁ, Alžběta. Poznejte mobilní aplikaci, která dokáže utužit váš vztah. In: Marianne [online]. Burda international CZ, ©2003-2020 [cit. 2020-05-24]. Dostupné z: <https://www.marianne.cz/clanek/poznejte-mobilni-aplikaci-ktera-dokaze-utužit-vas-vztah>
2. Gottman Card Decks [online]. In: . [cit. 2020-05-24]. Dostupné z: <https://www.gottman.com/couples/apps/>
3. GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-74-5.
4. CHÁBA, Karel. Hádky, nefunkční komunikace a krize vztahu: Komunikace. Partnerské vztahy: pomoc, návody, vzdělání [online]. Praha: Karel Chába, c2015 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <https://www.partnerske-vztahy.eu/druhy-problemu/hadky-nejfunkcni-komunikace-a-krize-vztahu/>
5. CHÁBA, Karel. Krize ve vztahu. Partnerské vztahy: pomoc, návody, vzdělání [online]. Praha: Karel Chába, c2015 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <https://www.partnerske-vztahy.eu/krize-ve-vztahu/>
6. CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. Třetí vydání. Praha: Návrat domů, [2016]. ISBN 978-80-7255-346-4.
7. Kindu [online]. In: . [cit. 2020-05-24]. Dostupné z: <http://www.kindu.us/>
8. KRATOCHVÍL, Stanislav. Manželská a párová terapie. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-646-9.
9. LÍBALOVÁ, Tereza. 4 velké krize ve vztahu. Vlasta.cz: Láska a vztahy [online]. Praha: VLTAVA LABE MEDIA, c2020 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <https://vlasta.kafe.cz/clanky/laska-a-vztahy/3526-4-velke-krize-ve-vztahu/dil/1/>
10. LUDWIG, Petr, Martina Viktorie KOPECKÁ a Vratislav HLÁSEK. DEEP TALKS 47: Martina V. Kopecká a Vratislav Hlásek - Jak budovat spokojený partnerský vztah? In: Youtube.com [online]. Praha: Petr Ludwig / Konec prokrastinace [CZE], 2020, 26. 2. 2020 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_9ZUuUO9z0o
11. LUDWIG, Petr a Vratislav HLÁSEK. DEEP TALKS 13: Vratislav Hlásek. In: Youtube.com: DEEP TALKS [online]. Praha: Petr Ludwig / Konec prokrastinace [CZE], 2018, 6. 4. 2018 [cit. 2020-03-8]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=vXkpX7o6Vpk&feature=share&fbclid=IwAR0IMHF_hOYyfr3rjebewo8VTTP3_zUcHHrgaZkInlqR79bz-MvyeOR7yc
12. Mapy lásky [online]. Praha: Petr Koch, Barbora Downes [cit. 2020-03-3]. Dostupné z: <https://www.mapylasky.cz/>
13. Top 10 Apps for Couples to Improve Your Relationship [online]. In: . [cit. 2020-05-24]. Dostupné z: <https://soulmatesystem.com/apps-for-couples/>
14. VAJSEJTLOVÁ, Barbora. V kterém roce přijde krize ve vztahu a jak jí předejít. Idnes: Magazíny [online]. Praha: Barbora Vajsejtlová pro iDNES.cz, 0100n. I. [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy-sex/v-kterem-roce-prijde-krize-ve-vztahu-a-jak-ji-predejti.A100104_125342_ona_vztahy_jup

